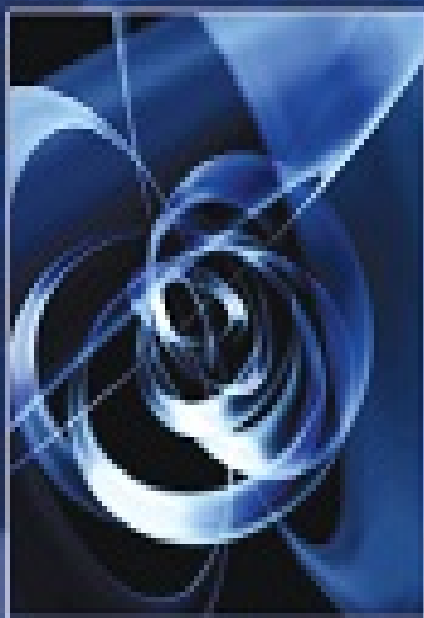


ADRIAN NUȚĂ

# PSIHOTERAPEUTUL DE BUZUNAR



Editura SPER



**Adrian Nuță**

**PSIHOTERAPEUTUL  
DE BUZUNAR**



**Editura SPER  
Colecția „ANIM”, Nr. 1  
București, 2003**

Cartea a apărut sub egida  
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2003 Adrian Nuță  
ISBN 973-8383-07-2

Toate drepturile sunt rezervate autorului.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau  
reprodusă în orice fel fără acordul scris al autorului.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a  
României**

**NUȚĂ, ADRIAN**

**Psihoterapeutul de buzunar/ Adrian Nuță. -  
București:**

**Editura S.P.E.R., 2003**

**Bibliogr.**

**ISBN 973-8383-07-2**

**616.851**

**Difuzare – Editura SPER**

**Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București**

**Tel/Fax: 021.314.89.72**

**Culegere computerizată: Raluca Tomșa,**

**Adriana Brânzea**

**Tehnoredactare: Adrian Luca**

**Coperta: Cătălin Andrei**

# CUPRINS

<b>Prefață</b>	9
<b>Capitolul 1 - Eul</b>	11
➤ Eul ca proces de identificare .....	11
➤ Funcțiile de separare și atașare	14
➤ Nume și formă	19
➤ Imaginea de sine	25
➤ Mori pentru a renaște	29
➤ Presupoziții culturale	34
➤ Acolo nu va mai fi timp	43
<b>Capitolul 2 - Polaritățile</b>	49
➤ Parabola încăperii albe	49
➤ Dumnezeu privește printr-un occean?	52
➤ Mănânci pentru a fi înfometat	58
➤ Ignoramus ignoramibus	62
➤ Cireșe, portocale și alte fructe	66
➤ Cel mai iubit ursuleț din lume	74
➤ Cine l-a ispitit pe șarpe?	80
<b>Capitolul 3 - Psihologia iertării</b>	83
➤ Fereastra spre Dumnezeu	83
➤ Iertarea este o formă de a iubi	87
➤ Cine este cel care aruncă piatra?	90

➤ Iertarea se naște din înțelegere	94
➤ Iertarea te face un om mai liber	98
<b>Capitolul 4 - Atașamentul</b>	103
➤ Colivii, închisori, lanțuri	105
➤ Gelozie și atașament .....	114
➤ Principiul unificării interne	118
➤ Teamă de moarte	123
➤ Contraatașamentul .....	131
➤ Suferința și starea de martor	136
➤ Atașamentul de suferință	142
➤ Dragostea dă drumul	147
➤ Atașamentul de informații	152
➤ Detașarea .....	159
<b>Bibliografie selectivă</b>	173

„Fericiți cei care se pot minuna  
Căci a lor va fi împărăția cerurilor”  
(ceea ce Iisus a spus  
dar probabil că n-a auzit nimeni)



## Prefață

Cărțile mele se scriu în sesiuni și vacanțe universitare. Avantajul de a fi profesor... Folosesc o formă reflexivă, „se scriu”, deoarece nu am sentimentul că eu le scriu, că îmi aparțin și cu atât mai puțin că aş fi scriitor sau ceva de genul acesta. Nu mai rețin ce-am scris în primele, dar știu sigur despre cea de față că este a zecea. Sună a ceva aniversar, motiv pentru care am hotărât să o disting cumva. Așa că i-am dat un format de buzunar și un nume în consecință.

Deoarece profesia mea este de psihoterapeut, m-am lăsat purtat de câteva teme apărute în viața mea și a celor care au avut încredere în mine, fără să știe la ce se expun. Acesta este și cazul tău. Dacă această carte nu conține nici un mesaj pentru tine, n-o vei citi. Dacă te vei aventura însă, e posibil să găsești unele idei atât de strălucitoare și de profunde, încât să te forțezi să le aplici imediat în viața ta. Aceasta ar fi, după socotința mea, un fel de a te lua prea tare în serios. Ceea ce, desigur, nu îți recomand, întrucât viața e serioasă doar pe jumătate. Cealaltă jumătate e plină de ridicol și amuzament. Ca-n anecdota următoare:

„Un nebun se duce la alt nebun și ciocănește la ușă. Acela deschide fereastra casei și strigă: „Nu sunt acasă.” Nebunul îl privește și spune: „Atunci îmi pare bine că nu am venit.”





# EUL

## Eul ca proces de identificare

Psihologia academică s-a întrecut pe sine însăși în a oferi definiții dintre cele mai sofisticate și abstracte, așa cum le stă bine unor oameni de știință. Natura, structura, funcțiile, locul și rolul în sistemul psihic, nimic nu a fost uitat. Dacă aș vrea să te amețesc încă din debutul acestei cărți, aș lista măcar 20 din aceste încercări savante de a pune în cuvinte ceva ce este simțit imediat și fără nici un fel de dificultate. Nu o voi face, deoarece mai am nevoie de conștiința ta reflexivă și binevoitoare.

Amintesc însă ceea ce pare a fi un invariant în aceste concepții, anume că Eul este un **fapt de conștiință** sau un **centru al conștientului**.

Eul copilului se cristalizează puțin câte puțin, chiar dacă multe luni după șocul nașterii el continuă să se simtă în simbioză cu tot ceea ce îl înconjoară. Spre 24 de luni, se pare, pronumele „eu” intervine ca autoreferențial în situații de puternică implicare personală. Ceva mai devreme, copilul se recunoaște în oglindă. După 6 luni, începe să întrevadă un raport între oglindă și reflectarea lui în oglindă, dar abia

spre doi ani și jumătate (R. Zazzo) noțiunea de totalitate corporală este dobândită.

Achiziția unității corporale aşază Eul în centrul câmpului conștiinței, eveniment ce îl putem considera ca naștere psihologică a individului. Această primă identificare (eu sunt corpul) pune bazele lărgirii și îmbogățirii experienței subiective cu noi și noi identificări (proprietăți, valori, scopuri, poziții personale, așteptări, trăiri, strategii de interacțiune etc). Psihologia cercetează în amănunt aceste conținuturi psihice, motiv pentru care nu voi stăruia asupra lor.

Ceea ce mă voi strădui să demonstrez în continuare este caracterul iluzoriu al Eului ca entitate separată. Și pentru că eu vin dinspre filosofia orientală și psihologia analitică, voi folosi termenul **Sine** ca echivalent pentru tot ceea ce există, adică pentru Întregul sau Totalitatea existenței. Prin urmare: Sinele = Întregul.

Eul nu este o entitate, ci **un proces de identificare**. Cine se identifică? Întregul se identifică, aparent, cu partea. Identificările Sinelui se realizează la mai multe niveluri, de la cele mai grosiere (corpul și nevoile lui) spre cele mai subtile (emoții, gânduri, aspirații). Astfel se naște Eul și, o dată cu Eul, lumea iluziei. De ce iluzie? Deoarece identificarea nu e niciodată reală. Ea **pare** a se produce fără a se produce în realitate. De aici și natura paradoxală a Eului, care simultan există și nu există. Ceva asemănător se întâmplă cu lumina:

ea există (este corpusul) și nu există (este undă).

Cel care reușește să rupă vraja își deplasează identitatea, pe "eu sunt", dincolo de granițele solide ale corpului, dincolo de granițele subtile ale minții, dincolo de spațiu și timp, în Sine. În filosofia indiană, este acela care s-a eliberat de lumea fenomenală (de iluzia cosmică Maya), devenind un iluminat. El continuă să trăiască în lume, dar nu-i mai aparține.

Pentru Sine, Eul este un instrument sau o unealtă necesară. El îți permite să trăiești experiența dualității, inclusiv experiența finală a Realității Unice sau a Sinelui. Ce înseamnă experiența dualității? Înseamnă toate experiențele care devin posibile datorită instituirii de către eu a împărăției relativului. Ce este împărăția relativului? Este un fel de Alice în Țara Minunilor, ceva în care lucrurile, situațiile, oamenii par a fi ceea ce nu sunt și nu sunt ceea ce par a fi.

Din acest punct de vedere, a renunța la Eu în sensul de a-ți mortifica trupul sau mintea este o prostie magistrală. Mișcările așa-zis spirituale care au astfel de obiective produc locatari devotați ai stabilimentelor psihiatrice.

Nașterea lui Eu este simultană cu nașterea lui Tu. Într-un anumit sens, cu fiecare Eu care se naște (se cristalizează în conștiință), o nouă lume se naște. Eul îl aduce cu sine pe tu și, o dată cu acesta, începutul celor opuse, separate sau complementare. Lumina și întunericul, binele și răul, plusul și minusul,

toate vin în existență o dată cu Eul. Sinele începe cu fiecare Eu un nou joc de-a v-ați ascunselea, prefăcându-se că este altcineva decât este și căutându-se la nesfârșit pe Sine însuși până în clipa în care realizează iluzia sau se retrage din jos pentru a se odihni.

## Funcțiile de separare și atașare

Cum reușește Eul această performanță?

Prin însăși natura lui, care este aceea de a **separa**. Eul vede lucrurile ca și cum ar fi separate. El creează **discontinuități** și face lucrurile să pară izolate, neconectate unele cu altele. În realitate, lucrurile sunt departe de a fi separate. Separarea este **doar o iluzie**, creată de Eu. În acest sens, Eul este un mare creator de iluzii, iar dispariția lui echivalează cu dispariția iluziilor și nu a realității. Într-o cameră întunecată, frânghia încolăcită pare a fi un șarpe. Aceasta e iluzia. Dacă aprinzi lumina, șarpele/ iluzia dispare, dar frânghia/ realitatea rămâne!

Există oameni cu o percepție mai intensă a conexiunilor dintre lucruri. Ei au o viziune holistă sau ecologică asupra vieții. Ei realizează că mai puțin copaci înseamnă mai puțin oxigen pentru toată lumea și că mai multe deșeuri nereciclabile înseamnă o natură mai poluată pentru toți.

Pentru terapeuții de familie, este de mult timp foarte clar că o familie dizarmonioasă îi afectează negativ pe toți

membrii ei. Cel care dezvoltă simptome și ajunge la tratament nu este decât veriga cea mai fragilă a sistemului. Probleme există și la ceilalți, doar că nu au devenit manifeste. De aceea, a vindeca un membru izolat al familiei e o sarcină mai degrabă imposibilă.

La fel stau lucrurile într-un cuplu. Când doar unul vine la terapie, devenind astfel mai echilibrat, la celălalt problemele se accentuează. Aceeași presiune care înainte se distribuia la doi acum îi revine doar celui care refuză terapia.

Spuneam că Eul este un proces de identificare. Este ca și cum Sinele sau Conștiința Infinită s-ar autolimita, alegând să privească lumea nu simultan din toate punctele, ci doar prin gaura cheii. În mod automat, datorită limitelor perceptive, lucrurile vor părea izolate. Prin urmare, **identificare = limitare = iluzie**. Eul nu schimbă lumea, ci percepția noastră asupra lumii.

Dar funcția Eului nu se reduce la separare. Eul se **atașează** de obiecte, persoane, relații pe care caută să nu le piardă, să le conserve sau să le întărească. În felul acesta, Eul încearcă să impună peste ordinea naturală a lumii propria lui ordine, motivată de interese, dorințe și nevoi personale. Încercarea Eului e sortită eșecului, întrucât nu te poți opune decât temporar curgerii naturale a vieții. Opoziția Eului față de procesul natural al vieții și încercarea de a-l controla izvorâtă din negare și ignoranță nu aduce decât o cantitate amețitoare de suferință inutilă. Dacă oamenii ar putea

accepta că viața îndepărtează obiectele sau persoanele, ca parte a unui subtil și nesfârșit proces de echilibrare a lumii, mulți terapeuți ar trebui să urmeze cursuri de reconversie profesională.

Rațiunile pentru care viața face să dispară ființe și lucruri rămân practic necunoscute pentru Eu, singurele lui întrebări fiind: „De ce tocmai mie? De ce nu altora? Ce am făcut ca să merit așa ceva?”

Tocmai pentru a preîntâmpina pierderea și a se apăra de nesiguranța și frica induse de separare, Eul dorește să **controleze**, să **domine** și să **posede**. Acesta e felul Eului de "a iubi" ființele și obiectele. Orice relație generatoare de tensiune între doi oameni se reduce, în ultimă instanță, la aceste nevoi ale Eului.

Eul nu are încredere în fluxul vieții. Este ferm convins că, dacă s-ar încredința curgerii naturale a vieții, și-ar pierde integritatea și ar rata obiectivul său principal: **supraviețuirea / continuitatea**. În Noul Testament, această strategie eronată a Eului este subliniată în cuvintele: „Căci cine va voi să-și scape sufletul îl va pierde, iar cine va pierde sufletul său pentru Mine, acela îl va scăpa.” (Matei 8, 35)

Câștigul este evaluat ca **bun**, pierderea este evaluată ca **rea**. Ca atare, Eul acționează pentru a obține câștigul și a evita pierderea. El se agață literalmente de oameni, relații sau obiecte pe care le consideră „bune”, străduindu-se din greu să nu le piardă. Marea

lui problemă aici derivă din incapacitatea funcțională de a vedea că **a câștiga și a pierde** sunt două fațete ale aceluiași proces. Așa cum fețele unei monede nu există decât împreună, la fel **a câștiga** nu există fără **a pierde**.

Este imposibil să câștigi ceva fără să pierzi altceva, după cum e imposibil să fi pierdut ceva fără să fi câștigat altceva în schimb. Nu știu alții cum sunt, dar eu, când sunt perfect conștient într-o situație oarecare de binomul câștig/pierdere, am un sentiment cu totul special, un fel de detașare euforică, pe care, ca să mă dau mare, îl asociez cu transcenderea și contactul cu Absolutul.

În terapie, acceptarea unei pierderi este doar jumătate din muncă. Cealaltă jumătate a strădaniei se concentrează pe identificarea și acceptarea câștigului. Unii clienți, la începutul travaliului, nici măcar nu visau această alternativă, motiv pentru care sunt extrem de plăcut surprinși când o realizează.

Pierderea copilăriei înseamnă câștigul adolescenței, pierderea vieții de unul singur înseamnă câștigul parteneriatului, iar pierderea unui părinte înseamnă câștigul unei vieți independente. Într-un univers în care constantă nu e decât schimbarea, lucrurile trec de la unul la altul, se uzează sau se distrug pentru a face loc altora noi, iar persoanele trec dintr-un spațiu în altul, murind într-un loc pentru a se naște instantaneu în altul.

Când Eul acceptă această lege, el se poate în sfârșit elibera din tensiunile reprezentate de amenințarea pierderii și



necesitatea câștigului. **trebuie** se transformă în **prefer**. În loc să mă simt constrâns să câștig o mie de dolari pe lună (constrâns de propriile aspirații, de soție, de copil), prefer să câștig o mie, dar dacă asta presupune compromisuri inacceptabile, mă simt OK și cu mai puțin.

Lucrurile/persoanele **vin și pleacă** tot așa cum soarele răsare și apune. Eul care se agață devine prizonierul lucrului sau persoanei de care se agață. Motivația lui este **frica**, iar fundamentul fricii este **ignoranța**. Eul realmente nu vede câștigul din pierdere și nu poate accepta noaptea, care nu face decât să anunțe o nouă zi.

Deși e minunat de simplă, mulți oameni nu înțeleg această lege. Unora le trebuie chiar 1-2 ani de terapie pentru a **da drumul trecutului** (acceptarea pierderii) și a **se deschide** spre prezent (acceptarea câștigului). Momentul în care se întâmplă este aproape magic și merită să te faci terapeut măcar pentru a asista la câteva astfel de clipe de iluminare.

Când funcționezi detașat de câștig/pierdere, Eul este conectat la Sine. Sinelui nu-i lipsește nimic, întrucât este totul, prin urmare nu are nici un fel de neliniște. Sentimentul de siguranță este incredibil. Nu-ți mai faci griji pentru nimic și renunți la controlul care te făcea să lupți cu forța universală a vieții, care ține totul în echilibru. Aceasta nu înseamnă că devii dezinteresat și nu mai acționezi pentru nevoile tale, ci că ai o atitudine mai relaxată față de ele. Când înțelegi că trandafirii nu înfloresc iarna,

iar copiii nu se nasc după 3 luni, renunți la efortul inutil de a face aceste lucruri să se întâmple. Conectat la viziunea armonioasă a Sinelui, înțelegi, ca și Ecleziaștul, că există un timp pentru toate. Lucrurile și ființele apar și dispar după ritmuri pe care doar Sinele le cunoaște și le reglează, iar cel mai inteligent mod în care poți acționa este să accepți aceste ritmuri în loc de a încerca să le schimbi. Pentru că a încerca să le schimbi este nebunie curată.

Privit din altă perspectivă, Eul este un ghem de amintiri, idei și imagini ținute împreună de liantul memoriei. Când spui „eu”, te referi la amintirea tuturor experiențelor pe care le-ai avut, indiferent dacă mai ești sau nu conștient de ele.

Cum pe lumea aceasta nici măcar doi fulgi de zăpadă nu sunt identici, amintirile Eului sunt atât de personale, încât creează o lume cu totul particulară, în care nimeni altcineva nu se poate regăsi altfel decât parțial. Această lume constituită din „al meu/a mea” creează sentimentul de identitate, pe de o parte, separă, limitează și contractă conștiința, pe de altă parte.

## **Nume și formă**

Eul personal devine cu neputință de asimilat sau împărtășit cu altceva sau altcineva. Nucleul lui perceptibil este corpul, împreună cu ansamblul tuturor rolurilor pe care o persoană, cu sau fără voia ei, le joacă în societate. Din

punct de vedere al rolurilor, **Eul e doar o construcție socială**. Iar din punct de vedere al corpului, **Eul e doar o formă**.

Unele tradiții spirituale pătrunzătoare au sesizat cu claritate că dincolo de **nume și formă** nu mai există Eu, ceea ce nu mai înseamnă că totul se termină. Dincolo de **nume/ formă**, începe Realitatea Absolută (Sinele), pe când lumea de aici, compusă exclusiv din nume și forme, este o realitate înșelătoare, adică o **iluzie**. Dar, la o privire mai atentă și în chip cu totul paradoxal, **realitatea și iluzia** sunt una și aceeași. Sau, cum se spune în budism, Nirvana și Samsara sunt identice. Pentru cel care a pătruns prin inteligență intuitivă natura realității, contrariile sunt unificate. Numele și formele continuă să existe, dar își pierde puterea lor iluzorie. Așa cum un val își descoperă apartenența la ocean, Eul își descoperă apartenența la Sine. Cum spunea un mare înțelept acum 2 000 de ani: „Eu și Tatăl Meu una suntem.” (Ioan 10, 30)

Dar, din clipa în care își percepe natura profundă, valul nu dispare ca prin farmec. El mai poate avea încă multă treabă de făcut înainte ca oceanul să-l absoarbă complet. În același fel, cel care înțelege natura iluzorie a Eului nu dispare într-un vârtej misterios de lumină, ci continuă să ființeze în lumea experiențelor relative, de unde nu lipsesc durerea și suferința. Un maestru Zen a fost foarte relevant în această privință. Întrebat cum se simte după iluminare, el a răspuns: „La fel de mizerabil ca înainte.”

În lumea numelui și formei, procesul de identificare cu ceea ce gândești sau ceea ce simți este curent. Dar sentimentele și gândurile nu ești tu, nu-ți aparțin ție, ci rolului pe care îl joci la un moment dat, adică „numelui” tău.

Când mă trezesc dimineața, îmi privesc corpul și îmi aduc instantaneu aminte că este asociat cu cuvântul Adrian. Iar în jurul cuvântului Adrian roiesc un număr nedefinit de amintiri. Și dacă cineva mă întreabă: **Cine ești tu?**, îi răspund: **Sunt Adrian Nuță**. Dar cine voi fi când acest corp va fi devenit oale și ulcele (să presupunem, peste 100 ani din acest moment) și cine voi fi peste 10 000 de ani din acest moment, când amintirile din această viață se vor fi estompat definitiv, mai ales că nici acum nu am o memorie prea strălucită. Și oare cine am fost cu 2 000 de ani înainte de iunie 2003? Cu siguranță n-am fost Adrian Nuță, deoarece istoria ar fi consemnat marele eveniment.

După cum vezi, prietene, doar **Eu Sunt** rămâne neschimbat pe firul timpului, pe când toate determinările (nume + forme) asociate lui **Eu Sunt** apar și dispar, se nasc și mor, se schimbă fără încetare. Și atunci, de ce să ne mai mirăm când Moise îl întreabă pe Iahve cine să le spună oamenilor că este, iar Iahve, care tocmai terminase raționamentul de mai sus, răspunde: „Spune-le că eu sunt cel ce sunt.” Aceeași idee, dar cu alte cuvinte, este exprimată în filosofia Upanișadelor, când se afirmă că Atman (Sinele individual) și Brahman (Sinele cosmic) sunt identice.

Această realizare, când se produce, ne permite să înțelegem că toată lumea are ceea ce noi avem, adică Întregul/Sinele. La acest nivel, nimeni nu este superior sau inferior, mai bun sau mai rău, pentru motivul destul de simplu că **toți sunt unul**. Când oamenii acționează de la acest nivel de înțelegere, acțiunile lor devin perfect integrate în armonia cosmică. Aceasta nu este echivalent cu a crede că sunt drăgălași, atenți și binevoitori cu toată lumea sau că se lasă manipulați și exploatați. Oricât ar părea de inacceptabil a acționa integrat poate însemna și a **distruge**, dar nu gratuit, ci pentru a pune ceva mai bun, mai elaborat sau mai frumos în loc. Panteonul hindus, prin zeități de tipul Kali sau Shiva, exprimă exact această idee. Un părinte care își altoiește copilul ce se pregătește să decoleze din balconul aflat la etajul 5 este mult mai integrat decât părintele care îl încurajează să-și ia zborul, convins fiind de irealitatea lumii. Profesorul care îi sancționează pe studenți pentru că nu-și pun mintea la contribuție este mult mai integrat decât profesorul care le recompensează capacitatea de a reproduce propria lui gândire, conținută într-o carte pe care studenții sunt obligați să o cumpere. Iar politicianul care acceptă finanțarea întreprinderilor nerentabile nu este deloc mai integrat decât cel care le închide, trimițând oamenii în șomaj.

La o altă scară, înțelegerea că **toți suntem unul** înseamnă a nu arunca mukul de țigară pe stradă și a strânge excrementele de pe urma câinelui tău. Mai pe scurt, înseamnă a

**face curat în urma ta** (și a extensiilor tale), deoarece nimeni nu este obligat să-ți strângă resturile sau deșeurile, asta dacă nu cumva ai până în doi ani sau un tip sever de handicap. Și când mă gândesc la eterna și fascinantă noastră țară, sincer să fiu, nu mă pot decide pentru ipoteza handicapului sau a regresiei psihologice.

Revenind în sfere mai filosofice după acest excurs anal, cred că ar fi interesant să observi cum gândurile din mintea ta, la un moment dat, nu sunt ale tale, ci ale **rolului pe care îl joci**. Când te gândești dacă juniorul va respecta ora de venire acasă sau își va face tema la timp, nu tu ești acela care are aceste gânduri. **Tatăl le are**. Când te gândești cât de mult contează partenera ta pentru tine sau dacă va fi mulțumită de darul pe care îl pregătești, din nou, nu tu ești acela care are aceste gânduri. **Sotul le are**. În sfârșit, în practica mea, când mă gândesc la dificultățile psihologice ale unui client și încerc să identific ecuația psihologică, nu eu am aceste gânduri. **Terapeutul le are**.

Majoritatea rolurilor pe care le jucăm sunt utile și fac lumea să meargă mai departe chiar dacă uneori par că o țin pe loc sau o dau înapoi. Indiferent însă de succesul reputat în marele spectacol al vieții, vine o zi (sau o noapte) când oricare dintre noi se confruntă cu **ghicitoarea „cine sunt eu?”** Iar răspunsul la ghicitoare nu are nici o legătură cu rolurile jucate, cu performanța, succesul sau eșecul în exercitarea lor.

Răspunsul la întrebare ne solicită să mergem dincolo de roluri (care sunt doar niște **nume**: tatăl, soțul, terapeutul etc.) Chiar acum, când citești, știi cine se află în spatele rolului tău de cititor extaziat, critic sau sceptic? Îl poți vedea pe cel care vede literele, cuvintele și paragrafele? Îl poți simți pe cel care simte bucuria înțelegerii, compasiune pentru niște idei atât de bizare sau greutatea intoleranței? Știi **cine ești tu**? Cine se află dincolo de **numele (rolurile) și forma (corpul)** ta? Ești în contact cu această natură ultimă, cu acest fundament al ființei tale? Și oare ce ar fi dacă fundamentul ființei tale, cel care citești, și fundamentul ființei mele, cel care scriu, ar fi **unul și același fundament**? N-ar fi ca un **joc de-a v-ați ascunselea**, jucat de Sine cu Sine însuși? Și dacă mă întrebi cu ce scop, te invit să te duci la un copil și să îl întrebi cu ce scop se joacă. Probabil că nu-ți va spune, dar nu e exclus ca, în sinea lui, să se minuneze de o întrebare atât de prostească.

Oamenii care se identifică puternic cu **nume/roluri și forme** sunt profund perturbați atunci când respectivele nume și forme se schimbă sau dispar ca urmare a curgerii vieții printre malurile timpului. Femeia de 30 de ani se uită în oglindă și tânjește după chipul sau greutatea de la 20 de ani. Deoarece felul ei de a se simți „eu” e strâns legat de o formă, e hotărâtă să contribuie la prosperitatea producătorilor de cosmetice și a specialiștilor în chirurgie plastică. Alți oameni suferă pentru că timpul le-a răpit rolul de **director/șef**,

propunându-l la schimb pe cel de **subordonat/pensionar**. Ei își derivau identitatea din „a conduce” și nu se pot obișnui cu „a executa” sau „a sta degeaba”. Unii părinți ajung în pragul nevrozei când copiii sunt pe punctul de a pleca de acasă și recurg la cele mai neverosimile stratageme pentru a-i reține „măcar încă un an”. Eul lor este identificat cu rolul de **părinte**. Alte persoane se dezechilibrează când cei la care țin divorțează, îi părăsesc sau mor. Eul lor se blocase în rolul de **partener (soț / soție)**.

Orice schimbare ne stimulează să ne examinăm **identificările** pentru a afla cine suntem în realitate. Identificările sunt temporare și, mai devreme sau mai târziu, suntem constrânși să renunțăm la ele. Acest proces va fi dureros dacă ne-am obișnuit să credem că suntem identici cu rolurile pe care le jucăm și va fi elegant și ușor dacă înțelegem că rolurile sunt asemenea unor haine la care renunțăm când se uzează sau găsim altele mai frumoase.

## **Imaginea de sine**

Iar când spun rol nu mă refer doar la rolurile sociale. Mă refer la toate acele seturi de a gândi, a simți și a acționa care ne definesc și pe baza cărora ne construim  **imaginea de sine**. Deoarece Eul asta și este: o  **imagine**.

Te-ai întrebat vreodată de ce televiziunile, fără nici o excepție, ne



bombardează în programele de știri cu infracțiuni, crime, hoții, înșelătorii sau mârșavii la nivel înalt? Audiența cere asta, spun directorii de programe. Dar de ce audiența cere tocmai asta și nu vrea știri pozitive, informații despre oameni și fapte bune? De ce jurnalele nu încep cu reportaje despre acțiuni nobile și dezinteresate, cu relatări despre oameni care creează în jurul lor frumusețe și bucurie? De ce trebuie să afli zilnic cât de întunecați, sălbatici sau primitivi pot fi unii oameni?

Răspunsul nu e deloc vânare de vânt. Pentru a supraviețui, Eul **are nevoie de comparații**. Când în jurul tău sunt atâtea crime, violuri sau violențe, tu, cel care iei notă de ele, începi să te simți bine. Poate că inconștient te consideri chiar un sfânt! Nu mai e necesar să te examinezi, să îți întorci privirea asupra ta pentru a te cunoaște. E suficient să privești în afara ta, la televizor sau în ziare, pentru a-ți construi o altă imagine: **imaginea de sine**. Dar această imagine nu se dezvoltă din realitatea ta, ci din realitatea altora. Conștiința investigativă nu poate sta suspendată. Are nevoie de un obiect. Pentru că nu vrei să fii acest obiect, singura șansă este să te focalizezi pe ceilalți. Este o șmecherie perfectă. Nu vei ști niciodată dacă nu cumva conții și tu semințele violenței, minciunii sau agresivității, dar le vei putea vedea și condamna la ceilalți. Încă de dimineața, televiziunea te ajută în acest proces crucial de autoconservare a propriei imagini. Ai material din belșug pentru critică, motiv pentru

care nu mârâi în front și îți plătești conștiincios cablul.

Mi-am amintit o anecdotă:

După o călătorie cu peripeții, Scufița Roșie ajunge la bunica ei, în pădure. Dar lupul cel rău fusese mult mai rapid. El o mâncase deja pe bătrână, se îmbrăcase cu hainele ei și aștepta liniștit să-și completeze prânzul.

Scufița Roșie, intrând în casă și observând ceva diferit, nu s-a putut abține să nu exclame:

- Bunico, dar ce ochi mari și roșii ari!
- Ca să te văd mai bine, scumpa mea nepoată.
- Și ce nas mare ai!
- Ca să te miros mai bine, draga mea.
- Și mâinile, cât de mari sunt!

Ca să te îmbrățișez ai bine, copila mea.

- Bunico, dar ce mult păr ai pe mâini!

Auzi, ai venit aici numai ca să mă critici?

În acest sens, Eul nu este real sau are o realitate de gradul doi. Întrucât nici o imagine nu apare în oglindă dacă mai întâi nu se află ceva în fața oglinzii. Imaginea din oglindă este "reală", dar nu atât de reală ca obiectul sau persoana oglindită.

Dacă oglinda reflectă realitatea din fața ei, atunci Eul pe cine reflectă? Evident, realitatea din fața lui. Cine este această realitate? Este Sinele, așa cum este el „prins” în cadrele limitate ale Eului. În funcție de calitatea suprafeței lor, oglinzile distorsionează mai mult

sau mai puțin realitatea. Eul face exact același lucru. În funcție de gradul lui de transparență/puritate, permite o reflectare mai mult sau mai puțin fidelă a Sinelui. Cu cât este mai pur Eul, cu atât Sinele se reflectă mai clar.

Însă, oricât de frumoase sau perfecte ar fi imaginile din oglindă, ele rămân doar imagini. Reflexia e una, realitatea, altceva. Una este să o vezi pe Liv Tyler în „oglindea” televizorului sau marelui ecran și cu totul altceva în realitate. Una este să vezi un tort de ciocolată în oglindă și altceva e să fie în fața ta, chit că lipsesc lingurițele. Ceea ce vreau să spun este că, în comparație cu realitatea Sinelui, imaginea Eului își pierde orice semnificație. Nimeni nu mai e interesat de pietricele colorate atunci când descoperă diamantele. Dar nimeni nu va renunța la pietricele **înainte** de a vedea cu ochii lui sau măcar de a crede că pietrele prețioase există cu adevărat.

Cei care nu au descoperit sau nu cred că există rubinul, safirul sau topazul se chinuie să-și confecționeze un Eu cât mai atrăgător. Este felul lor de a colecționa pietricele colorate, adică prestigiu, popularitate, avere, statut, putere. La un nivel mai puțin grosier sunt cei care se străduiesc să fie buni, altruști, blânzi, optimiști sau iubitori, excluzând din Eu toate acele caracteristici, trăsături sau pulsioni care nu se ridică la înălțimea acestor standarde.

## Mori pentru a renaște

Indiferent de nivel (**grosier/rafinat**) și unii, și alții sunt blocați în nisipurile mișcătoare ale Eului. Indiferent de mijloace (**primitive/subtile**), Eul continuă să-și atingă scopul, anume, de a se reproduce/a supraviețui. Iar natura acestui obiectiv al Eului aruncă lumină asupra „hranei” ce-i permite Eului să supraviețuiască. **Eul se hrănește cu timp.** Mai precis, Eul este „alimentat” de trecut și viitor, viitorul nefiind pentru Eu decât o proiecție a trecutului. Eul se teme de un viitor necunoscut, proaspăt sau nou, deși poate susține sus și tare contrariul. Pentru a-și maximiza șansele de supraviețuire, viitorul este gândit ca o extensie a trecutului. Când viitorul imprevizibil se revarsă peste Eu, acesta e copleșit de frică. Iar în ce privește prezentul, lucrurile sunt și mai neplăcute. Eul trăiește în trecut și viitor, dar **moare în prezent.** Eul nu poate supraviețui în **aici și acum**, motiv pentru care starea de a fi **prezent** este evitată prin toate mijloacele posibile.

Toate tehnicile spirituale autentice (și extrem de puține curente terapeutice) urmăresc această experiență de a fi aici și acum, experiență în care Eul moare, dar, surpriză, **Sinele se naște.** Aceasta este faimoasa „naștere din nou” atât de puțin înțeleasă în creștinism. „Căci cine nu se va naște din nou nu va intra în Împărăția Cerurilor.” (Ioan 3, 3) A muri pentru a renaște nu se referă la trup, nici măcar la suflet, ci se referă la moartea în lumea iluziei

(Eu) pentru a renaște în lumea realității (Sinele). Ceea ce moare sunt **identificările cu numele și forma**. Altfel spus, moare iluzia că ești un val separat de ocean și se naște înțelegerea că ești conectat cu tot ceea ce există, înțelegere ce aduce, trebuie să recunosc, o extrem de nesuferită responsabilitate pentru tot ceea ce urmează să faci. Pe deasupra, există și reversul: tot ce fac ceilalți se reflectă în cele din urmă și asupra ta. Și atunci, zi și tu, care e cea mai simplă cale de a fenta această formidabilă chemare la conștiință și responsabilitate? Aceea de a crede **că ești separat**, că această **rețea de legături și relații** este doar o închipuire. Astfel, cei a căror minte s-a dezvoltat suficient pentru a se întreba „Cine sunt eu?” dau cele mai previzibile răspunsuri: **numele** (Eu sunt Andrei) sau **forma / rolul** (Eu sunt studentă/ inginer/ creștin-ortodoxă/ bătrân/ harnică/ femeie) și evită neverosimilul răspuns: „Eu sunt una cu tot ceea ce există.”

Din păcate, în răspunsurile multiple de mai sus există o foarte, foarte mică problemă. **Sunt parțiale**. Eu sunt Adrian Nuță, într-adevăr. Sunt profesor la Facultatea de Psihologie, nu sunt prea harnic și categoric nu sunt femeie. Dar **sunt și una cu tot ceea ce există**. Asta înseamnă că toate acțiunile mele influențează sau afectează tot ceea ce există, inclusiv marginile Cosmosului, situație ce mă face să mă simt destul de important, dar mai înseamnă și că orice altceva sau altcineva din Univers mă influențează sau mă atinge, situație ce mă îngrijorează într-o anumită măsură.

Spus altfel, noi toți suntem ca niște pietricele aruncate într-un lac. Undele create se propagă pe întreaga întindere a lacului. Tot ceea ce fac produce vibrații, iar aceste vibrații îi afectează pe alții, care la rândul lor îi afectează pe alții, și tot așa întregul. Universul reverberează de faptele mele. Iar eu, ca să fac totul echitabil, reverberez de faptele întregului Univers.

Probabil realizezi și tu, dacă viața este o asemenea **țesătură de legături** și totul este cu dus întors, e nevoie de cevașilea vigilență. Nu degeaba și Iisus ne îndeamnă: „Vegheați.” (Marcu 13, 33) Iar vigilența/ veghea/ atenția se aplică la tot ceea ce înseamnă vibrații, adică de la comportamentele cele mai vizibile până la trăirile și gândurile cele mai subtile. Cine să aibă chef de un asemenea nivel de atenție sau conștientizare? Este mult mai confortabil să dormi, precum atât de umanul Petru în Grădina Ghetsimani.

Colac peste pupăză, dacă nu există separare, iar eu sunt una cu tot ceea ce există, înseamnă că ceea ce îi fac altuia, într-un fel, îmi fac mie însumi. Oare de-aia o fi spus Iisus: „Adevărat zic vouă, întrucât ați făcut unuia dintr-acești frați ai Mei, Mie Mi-ați făcut.” (Matei 25, 40). Sau o chestie și mai îngrozitoare. Hai c-o știi, aia cu aproapele. Deja mă trec fiorii în calitate de Eu când mă gândesc ce s-ar întâmpla dacă i-ar trece cuiva prin cap să practice constant acest tip de învățături întâlnite nu doar în creștinism, ci și în alte

tradiții spirituale (evident, cu condiția ca aproapele să fie de aceeași religie!).

Conform acestei perspective asupra vieții, dincolo de orice identificări temporare, deci dincolo de Eu, noi toți suntem **unul/una**. Ceea ce îmi permite să spun, parafrazându-l pe un tip celebru (de care tot amintesc, deoarece îmi e drag): „Eu și Mama Mea una suntem.”

Implicațiile acestei înțelegeri sunt uriașe, motiv pentru care îți las ție, aproapele meu, raiul/infernul explorării și gestionării lor. Ai totuși grijă, întrucât suntem în aceeași barcă. Iar dacă ai decis să amâni acceptarea caracterului unitar al existenței, optând pentru credința în separare, n-am cesă fac, îți respect această alegere. Te pot informa însă despre unele dezavantaje ale separării.

Ai văzut vreodată un melc retras în cochilia lui? Sau o broască țestoasă într-un puseu de introvertire? Cam așa e cu separarea. **Separarea exclude.** Construiește ziduri. „Al meu” versus „al tău” Excluderea conferă siguranță. Nu durabilă, dar mai bună decât nimic.

Ai văzut ce faci când ți-e frig și n-ai nimic la îndemână? **Te strângi în tine însuși. Te contracti.** Așa este și Eul: un fel de contracție. Eului îi este frig. Frigul lui se numește **frică**. De cine se teme? De non-Eu, de celălalt, de necunoscut. Obiectivul Eului este continuitatea, iar non-Eul este o amenințare virtuală la adresa acestei continuități. Și atunci, non-Eul periculos este fie ținut la distanță („Acesta e teritoriul meu. Tu n-ai voie pe el.”),

fie: încorporat/ posedat (Obiectele sau persoanele devin părți ale Eului; de pildă, cineva care se identifică cu mașina, telefonul mobil sau umbrela lui este realmente rănit atunci când acestea se strică sau sunt furate).

Întrucât non-Eul este imens, prețul plătit de Eu pentru asigurarea continuității sale este de asemenea imens: **insecuritatea continuă**. Un Eu împăcat sau senin este o contradicție în termeni. **Eu = frică**. Eu sunt aici, tu ești acolo. Cum aș putea să mă preocup de binele tău dacă nu sunt sigur de binele meu? Câtă vreme mă percep separat de tine, tot ce fac, fac pentru mine. Chiar dacă fac ceva pentru tine, ceea ce vizez este beneficiul meu. Eu sunt pe locul 1.

Prin urmare, nu există nimic dezinteresat? O să te surprind: nu există! Chiar și atunci când Eul este transcens (în limbaj psihologic, Eul e conectat la Sine), deoarece ceea ce-ți fac îmi fac de fapt mie însumi. Diferența față de cazul anterior stă în **conștientizare**. În acest caz, sunt conștient că Eu și Tu suntem în ultimă instanță identici și îmi pasă de sentimentele tale. În celălalt sunt convins că eu și tu suntem separați/ diferiți și nu prea mă interesează ce simți.

În relațiile interumane, a-ți păsa de bunăstarea lăuntrică a cuiva, mai larg, de nivelul lui/ ei de evoluție, ajutându-l când te solicită, se numește **iubire**. Iubirea asta are o funcție foarte interesantă: atenuază separarea și, la limită, unifică. E ceva foarte mișto! Când iubești, te extinzi spre celălalt, te deschizi, îl



lași să te pătrundă, îl îmbrățișezi. Distanța scade tot mai mult și poți ajunge să te vezi **conținut în celălalt**. Felicitări! Tocmai ți-ai transcens Eul. Chiar și ca experiență temporară, merită să o trăiești. Și, din câte am observat iscodind lumea, **în adâncul lor, oamenii tânjesc după experiența unificatoare a iubirii**. În ce mă privește, târâș-grăpiș o practic și eu și-mi place la nebunie să văd oameni iubindu-se. Și dacă n-ar fi nepoliticos, m-aș holba mai mult la cei care se țin de mână sau se sărută în public.

## **Presupoziții culturale**

Mai există încă o perspectivă din care, privind, putem înțelege cu ușurință caracterul iluzoriu al Eului ca entitate separată. Este vorba de o perspectivă culturală pe care noi toți o împărtășim fără a-i fi analizat foarte atent presuposițiile. Aceste presuposiții ne sunt predate în procesul învățării limbajului, adică într-un moment când mintea noastră, din punct de vedere psihologic, se află într-un stadiu de dezvoltare (stadiul preoperațional, conform teoriei dezvoltării cognitive a lui Piaget) în care nu e capabilă de operații mintale reversibile. Fiind asimilate într-un stadiu atât de timpuriu, nu e de mirare că nu mai sunt conștientizate, ba mai mult, sunt considerate ca fiind de la sine înțelese.

Prima presuposiție, mai superficială, este **de tip lingvistic**. Structura propozițiilor și

frazelor este de o asemenea natură, încât orice predicat (verb, acțiune) trebuie asociat cu un subiect (substantiv, lucru). Nu poți să spui „merge” fără să te referi într-un fel sau altul la „cineva” sau „ceva” care merge. Dar această presupunere că pentru orice acțiune există un agent al acțiunii este doar o convenție gramaticală. Ea nu are acoperire în realitate, întrucât orice eveniment din Univers presupune interacțiunea simultană a unei mulțimi de variabile. Doar din rațiuni de ușurință a exprimării, din această mulțime de variabile este selectată una, în calitate de agent al acțiunii. „Adrian scrie o carte minunată” este doar o descriere extrem de aproximativă a ceea ce se întâmplă aici și acum. La această acțiune participă o foaie albă A4, biroul, un scaun rotitor, un pix Parker, liniștea nopții de afară, lumina din cameră, gândurile lui Alan Watts de acum 50 de ani, priceperea unor oameni care au produs roșii, castraveți și brânză (ultima mea masă), regulile din învățământul superior (care îi obligă pe studenți în luna iunie să studieze pe cont propriu, eliberându-i pe profesori de rutina cursurilor și seminariilor) ș.a.m.d. Și atunci, cine scrie de fapt această carte? Și după ce ea va zgudui mințile cititorilor, cine va primi recompensele și sancțiunile? După cum vezi, a căuta un agent unic pentru orice fel de acțiune reprezintă o încercare reușită doar în planul exprimării verbale și un eșec strălucit în planul realității concrete. În anumite situații, simbolistica lingvistică și-a recunoscut limitele, dovadă că pentru acțiuni precum **plouă**, **ninge**

**sau se înnorează** nu se mai caută un ploitor, un ningător sau un înnoritor. Vrajiți de limbaj, eșuăm a conștientiza că ceea ce e valabil în meteorologie (**mai mulți factori participă la același fenomen**) e valabil în orice altă sferă a vieții. Unii s-ar putea gândi în acest punct că responsabilitatea individuală este anulată, iar lumea se deschide spre haos și anarhie. Ca și cum, dacă nu se identifică un ningător, în România nu va mai ninge, spre disperarea amatorilor de schi sau a iubitorilor de peisaje hibernale. Responsabilitatea nu este anulată, ci **distribuită**, situație ce ne limitează elanul de a-i condamna pe semenii noștri („Nu judecați și nu veți fi judecați.”) și ne stimulează, dacă nu să fim mai toleranți, măcar să ne acceptăm dificultățile de a sesiza toate variabilele care au permis o acțiune.

A doua presuposiție mai profundă (dar nu separată de prima, conform principiului inseparabilității) este **de tip conceptual**. Ai observat cum funcționează gândirea ta conștientă? Încă nu? Ia fii atent la ce urmează!

...

Înțelegi acum?

Gândirea conștientă funcționează prin selecție și focalizare pe unități sau întreguri relativ simple. Dacă vrei să înțelegi această demonstrație care îți va schimba viața (nu asta, cea următoare!), te concentrezi pe aceste elucubrații și renunți la a te gândi la textele mai filosofice din revistele de modă sau sport.

Mințile noastre operează prin **delimitare**. A spune ce este ceva înseamnă a-l

identifica cu o clasă, adică a-l îndesa într-un compartiment cu anumite caracteristici. De pildă, „românul” și „americanul” nu intră în aceeași clasă (cu excepția anumitor copii de demnitari români bogați, dar cinstiți, care merg la Școala Americană din București). Nu putem gândi dacă nu am definit în prealabil, iar a defini înseamnă a delimita, adică a face să **apară limite**. Dar **limitele sunt abstracte**! Ele există doar în plan simbolic. Nu există în realitate! Iluzia începe exact în acest punct, în care simbolicul este identificat/ confundat cu realul.

Noi împărțim timpul în ore, minute și secunde, iar spațiul, în kilometri sau metri. Însă 30 de minute de activitate sexuală nu sunt 30 de acte sexuale separate, după cum 15 centimetri de penis nu sunt 15 bucăți separate de penis. Așa cum aceste delimitări în spațiu și timp sunt abstracte și nu concrete, la fel împărțirea câmpului conștiinței în evenimente, fapte sau lucruri este abstractă și nu concretă. Lucrurile sunt unități de măsură pentru gânduri, după cum minutele sunt unități de măsură pentru timp.

Ai putea obiecta spunând că minutele sunt diviziuni pe cadranul ceasului și nu pe activitate, iar centimetrii sunt diviziuni pe ruletă și nu pe spațiul măsurat, în timp ce lucrurile chiar sunt delimitate în realitate. Dar aceasta nu este decât o iluzie perceptivă datorată incapacității ochilor noștri de a percepe mișcările mai fine ale materiei. Orice fizician știe că așa-zisele cărămizi ultime ale

materiei nu pot fi descrise fără a descrie simultan spațiul în care se mișcă. Altfel spus, cele mai mici particule posibile, „unitățile de bază” ale materiei, nu sunt deloc separate, ci legate între ele, fiind mai degrabă **expresii sau terminații ale unor câmpuri energetice imperceptibile.**

Așa cum liniile de longitudine și latitudine împart globul pământesc, fără a fi trasate concret pe el, la fel evenimentele și lucrurile împart realitatea fără a avea o existență concretă. Și unele (liniile de longitudine/ latitudine), și altele (fapte/ întâmplări) există ca entități abstracte, dar nu ca realități ale naturii.

A trăi în iluzie înseamnă a trăi în această realitate simbolică a lucrurilor separate fără a fi conștient că lumea este de fapt o totalitate inseparabilă. Aceasta este **maya**, faimoasa iluzie cosmică din atât de puțin înțeleasa filosofie indiană.

Realizezi, nemăsuratul meu prieten, cum a apărut și continuă să apară lumea? La început a fost cuvântul. Cuvântul/ gândul definește sau delimitează, adică stabilește limite (care sunt doar teoretice, subiective și nu obiective). Limitele introduc dualitatea, deoarece de o parte a unui hotar nu poate fi același lucru ca de cealaltă parte. Dincolo de hotarul numit vama Nădlac nu se mai află România, ci Ungaria. Dar această împărțire este pur abstractă, întrucât și de o parte și de alta se află tot pământ. Și doar dacă aș face parte dintr-un partid naționalist aș fi tentat să cred că

două mostre de pământ de o parte și de alta a graniței sunt diferite (pământul românesc fiind, evident, mai fertil).

Prin urmare, lucrurile și faptele sunt modalități de a măsura realitatea, modalități imaginate de mintea noastră, dar fără nici un fel de existență proprie. Structura realității este perfect unitară, iar ceea ce numim „lucruri” sau „fapte” sunt mai degrabă poli sau limite ale acestui continuum, așa cum „foarte rece” și „foarte cald” sunt polii câmpului de temperatură. Părțile acestui tot sunt atât de întrepesute unele cu altele, încât a vorbi despre una înseamnă a vorbi simultan și despre alta. Tantra, controversatul curent din spiritualitatea hindusă, exact asta înseamnă în limba sanscrită: țesătură sau urzeală. Ca și colegii lor budiști, maestrul tantrici au sesizat prin meditație **interdependența tuturor lucrurilor**, ceea ce le-a permis să pună la punct câteva tehnici foarte ingenioase de realizare a Sinelui, adică a unității creației.

Ceea ce este solid există într-un spațiu de care nu poate fi separat, ceea ce figură există pe un fond de contrast (lucru pe care psihologia Gestalt l-a înțeles, iar terapia Gestalt l-a aplicat cu succes în demersul terapeutic). Dacă vrei să asculți muzică, trebuie ca în cameră să fie liniște, ca atare sunetul nu poate fi separat de tăcere. Tu, cel care citești, nu ești fără celălalt, cel care scrie. Centrul nu există fără periferie și plusul nu există fără minus.

Figura și fondul, sunetul și tăcerea, ființa și neființa, obiectul și spațiul, centrul și

periferia sunt la fel de inseparabile ca cele două fețe ale unei monede. Totul este atât de legat, încât nimic nu poate să apară în existență fără colaborarea întregului Univers. **Partea există în interdependență cu întregul**, afirmație ce nu anulează distincțiile din realitatea fizică, ci le restituie trăsătura lor fundamentală, aceea de a fi expresii temporare ale unei realități indivizibile.

Dacă toată existența este relațională, cum ar putea fi Eul o entitate separată? Și din acest punct de vedere, Eul este o iluzie. Eul separat există doar în sens abstract și nu ca realitate separată în sânul realității obiective. „Eu” este doar un cuvânt, iar cuvântul tocmai am arătat încercând să înghesuie realitatea în forme fixe și limitate, întreține iluzia că lumea e constituită din lucruri, entități sau persoane fără legătură unele cu altele.

Gândirea conștientă nu poate aborda realitatea altfel decât pas cu pas. Limbajul, principalul ei instrument de exprimare, având o natură **strict secvențială** (vezi bine ce frumos și ordonat sunt aliniate cuvintele de la stânga la dreapta) confirmă impresia că lumea e fragmentată. Noi nu am putea comunica unii cu alții în absența acestei fragmentări a câmpului conștiinței în părți suficient de simple pentru a fi percepute și înțelese. Însă, în schimbul enormelor avantaje ale comunicării, limbajul **ne ascunde natura adevărată a realității**. Este ca și cum, mâncând din pomul cunoașterii (cunoaștere înseamnă gândire conștientă) „am căzut” din lumea desăvârșită și unitară a

realității în lumea imperfectă și fragmentată a iluziei. Acest „păcat original” este repetat de orice copil care învață cuvintele și își concentrează atenția pe unități inteligibile, sedus fiind de puterea cuvintelor, dar uitând că formele fluide ale realității nu pot fi reținute în categoriile fixe ale conceptelor, tot așa cum apa nu poate fi reținută într-o strecurătoare de ceai, oricât de fine i-ar fi ochiurile.

Cel care se eliberează din lumea iluziei, depășind ispita de a vedea realitatea ca o sumă de lucruri și entități separate, nu este cineva care își distruge Eul sau rămâne fără el. Mai degrabă, o astfel de persoană este asemenea cuiva care a descoperit că un calculator merge mai bine dacă îl bagi în priză. În același fel, Eul este conectat la energia fundamentală a realității și este pus la treabă în folosul Întregului din care, cu onoare, face parte.

Cu toate acestea, anumite părți ale Întregului nu îl vor tolera pe acela care s-a trezit din iluzie, realizându-și **identitatea cu natura ultimă** a tot ce există. Istoria este plină de învățături în această privință. Socrate și Iisus au încasat-o pentru cutezanța de a fi vorbit despre descoperirile lor lăuntrice. De ce? De ce se întâmplă astfel de grozăvii? De ce un om care vede nu mai este tolerat într-o lume a orbilor?

Deoarece prezența lui îi face pe ceilalți să simtă că sunt cu adevărat orbi, în condițiile în care ei își închipuie că văd. Un asemenea om îi rănește fără să vrea pe ceilalți, le arată că



ceva este în neregulă cu ei. Dar ei sunt întotdeauna mai mulți. Și pentru că sunt mai mulți, nu se pot înșela. Grupurile și comunitățile sociale au întotdeauna dreptate. Oamenii care își recuperează vederea originală în mijlocul lumii orbilor sunt un pericol pentru aceasta. Ei sunt izolați, ridiculizați, condamnați sau crucificați. Așa că, prietene, dacă intenționezi să te trezești din marea farsă cosmică, ține cont de aceste posibile inconveniente. Dacă faci mult zgomot, nu te aștepta să fii recompensat. Oamenii sunt grijulii și au păstrat obiceiul crucificării. Partea eventual bună, dacă ești atât de entuziasmat de ceea ce ai aflat și simțit încât nu-ți poți ține gura, este că nu vei fi uitat. Dacă lui Iisus nu i s-ar fi acordat nici o atenție, cine și-ar fi amintit astăzi de el? Așa că cei care l-au ucis într-un fel i-au făcut un mare serviciu. Creștinismul a supraviețuit până astăzi deoarece evreii nu l-au putut suporta pe Iisus. Chiar primii lui discipoli s-au lepădat de el și l-au părăsit. Dar crucificarea l-a făcut atât de celebru, încât numele lui este folosit acum pentru a despărți două mari perioade istorice: „înainte de Hristos” și „după Hristos”. Și-ar fi putut imagina rabinii din Ierusalimul de atunci una ca asta?

La o scară mai mică, toți oamenii foarte diferiți care se înalță la un nivel de conștiință superior grupului de care aparțin trebuie să facă față judecății celorlalți. Credința mea este că o parte din cei etichetați ca „ciudați” sau „nebuni” și care ajung uneori în cabinetul de psihoterapie sunt de fapt oameni

**mult mai sensibili și inteligenți decât semenii lor din familie sau de la locul de muncă. Ei sunt criticați, stigmatizați, batjocoriți sau respinși de o lume care nu-i poate înțelege, deoarece ochii ei încă nu s-au deschis. Exact ca în faimosul mit al peșterii, povestit acum multe sute de ani de un învățăcel strălucit al lui Socrate.**

## **Acolo nu va mai fi timp**

A transcende caracterul iluzoriu al Eului, apropiindu-te de Sine, nu este însă întotdeauna o întreprindere atât de dramatică. Dacă știi ce așteaptă ceilalți de la tine și ești dispus să le dai până la un punct, riscul de a fi otrăvit scade foarte mult. Te poți folosi de Eu tot așa cum te folosești de ochelari. Adică privești prin el în loc de a fi încapsulat în el. **Te exprimi prin Eu, dar nu dinăuntrul lui, ci din afara lui.** Asta înseamnă că ții cont de toate amintirile înmagazinate în Eu, dar nu te mai identificezi cu ele. Totul se petrece exact ca într-o piesă de teatru (de aceea îmi place dramaterapia!) Eul este personajul pe care ai convenit să-l joci și îl joci cât poți tu de bine. Poți coborî oricând de pe scenă, dacă dorești, deși probabil nu o vei face dacă îți place spectacolul. Când cobori totuși (la sfârșitul reprezentației, de pildă), îți scoți costumul și nu te mai porți cu copiii, soția sau prietenii tăi ca și cum ai fi Desdemona, Robin Hood sau cetățeanul turmentat. În afara scenei ești tu însuți și te porți ca atare, pe scenă ești tu

însuși, dar pretinzi că ești altcineva. Poți juca o varietate de roluri, fiind tot timpul conștient cine ești. Aceasta e marea șmecherie a Sinelui de care, după cum vezi (vezi?) încerc să te fac și pe tine conștient/ă.

Te-ai întrebat vreodată cine deschide ochii dimineața? Nu-mi spune că tu îi deschizi. Ochii se deschid singuri, de la sine. Sau mai bine să pun și o majusculă: ochii se deschid singuri, de la Sine. Înțelegi? Așa începe spectacolul. Dacă nu ești convins că ochii se deschid singuri la trezire, întreabă-te te rog cine închide ochii la culcare. N-o lua „stricto sensu”: a închide/ deschide ochii înseamnă a adormi/a te trezi.

**Cine este cel care se trezește?** Dacă ai puțin respect pentru inteligența mea, nu vei răspunde: „Eu sunt cel care se trezește.” Încearcă să fii atent. Tu nu stai undeva în somn și spui la un moment dat: "În secunda următoare o să mă trezesc" pentru ca în secunda următoare chiar să te trezești. Lucrurile stau pe dos: mai întâi are loc trezirea și apoi (e adevărat, extrem de repede) apare Eul. Tu te trezești pur și simplu, fără să-ți propui asta. În același fel, tu adormi pur și simplu, dar nu știi niciodată când. Tot ce faci tu este să te bagi în pat și să închizi ochii. Momentul exact în care adormi este o decizie care nu-ți aparține, în același fel în care momentul în care te trezești nu este hotărât de tine.

Dacă meditezi puțin asupra acestor două momente atât de banale (adormire/ trezirea), este imposibil să nu fii înfiorat.

Pentru că, dacă tu adormi și te trezești fără să știi cum, adică neavând nici un fel de control sau putere de decizie, atunci **cine decide?** Și unde ești tu în intervalul dintre adormire și trezire? Ce se întâmplă cu Eul în acest interval? Unde se duce? Dispare? Se evaporă? Dacă se evaporă, prin ce mister se condensează dimineța?

Chiar nu simți nimic pe șira spinării? În fiecare noapte, cu tine se întâmplă un proces inexplicabil, un fel de magie care te face să dispari și să reapară. Iar ceea ce e foarte curios este că **nu te temi**. Toți oamenii vor să adoarmă și nimeni nu tremură îngrozit de gândul că urmează să adoarmă.

Când eram puști, mi-am dat seama că e posibil să mor în somn, adică să adorm și să nu mă mai trezesc niciodată. Am reflectat puțin la această posibilitate, dar mi-era prea somn, așa că mi-am asumat riscul și am adormit.

După cum văd eu lucrurile și în concordanță cu această teorie asupra Eului care nu se mai termină odată, cel care dimineța sună trezirea (iar seara, adormirea) este Sinele. Și dacă ai o minte vioaie, te-ai prins deja care-i faza: **Sinele este treaz tot timpul**. Numai că dimineța pleacă și el în lume. Iar în lume nu poți circula fără probleme dacă nu te îmbraci. Haina Sinelui este Eul. „Eu sunt” (Sinele) devine, îmbrăcat cu haina Eului, „eu sunt Adrian Nuță” sau „eu sunt...” (în loc de puncte, puncte scrie numele tău). Sinele este ca un actor care, în cabina lui, renunță la hainele sale obișnuite și se

deghizează în personajul pe care urmează să-l interpreteze pe scenă.

Când apare identificarea? Atunci când actorul/ Sinele este atât de fascinat de rolul/ Eul pe care îl interpretează, încât **uită cine este cu adevărat**. Dar această identificare este doar temporară. La sfârșitul piesei, își va aminti cu necesitate.

Cum sper că înțelegi din această analogie, timpul există doar pentru Eu, așa cum existența personajului este limitată de începutul și sfârșitul piesei. Actorul continuă să trăiască după ce reprezentația s-a încheiat. El se dezechipează de hainele personajului la cabină, își ia propriile haine și se duce frumusește acasă (dacă e familist). În același fel, pentru Sine nu există timp, ceea ce e echivalent cu a spune că Sinele este nemuritor.

Așa cum tu nu mori când te dezbraci pentru a face duș, nici Sinele nu moare când își dă jos haina Eului. El nu e afectat de timp, deoarece trăiește în afara timpului, pe când **Eul trăiește înăuntrul timpului**. Și nu mă pot abține să nu-ți amintesc o altă vorbă a lui Iisus. Întrebat cum va fi în împărăția Cerurilor, el răspunde: „Acolo nu va mai fi timp.” (Interesant, nu-i așa?) Referindu-se la același spațiu locativ, Iisus mai afirmă: „Și nici nu vor zice: iat-o aici sau acolo. Căci Împărăția Cerurilor este înăuntrul vostru.” (Luca 17, 2) Așa cum hainele stau pe tine și te acoperă, la fel stă Eul pe Sine și îl acoperă/îl învăluie. Prin urmare, cum nu hainele sunt înăuntrul tău, ci tu ești înăuntrul hainelor (dacă iarna e geroasă,

ești atât de înăuntru, încât nu ți se mai vede decât nasul) analogic vorbind, Sinele (Împărăția Cerurilor) este înăuntrul Eului.

În timp ce Sinele rămâne pururi același (întrucât transcende timpul), Eul (determinările lui **eu sunt**) se modifică dramatic în timp. E suficient să privești poza ta de la un an. Dacă nu ți-ar spune nimeni, ai fi capabil să recunoști propria ta fotografie? Și dacă ai putea fi fotografiat în clipa în care ai apărut în uterul mamei, ai fi în stare să te recunoști în acea celulă minusculă?

Aceasta este **forma**. În timp, forma se schimbă de nenumărate ori. Într-un fel arătai la 5 ani și cu totul altfel arăți la 20, 40 sau 60. Cu toate acestea, simți că ești tu. Ți s-a transformat corpul, ți s-a transformat mintea, dar tu ești același. Nu este acestea o minune fără seamăn? Nu rezultă de aici că tu ești altceva decât corpul și mintea ta, că **ești ceva mult mai profund care nu se schimbă**?

Și atunci, cine este acest miez lăuntric? Cine ești tu cu adevărat? Sinele este centrul ființei tale. Corpul și mintea gravitează în jurul acestui centru așa cum planetele se învârt în jurul Soarelui. Corpul și mintea sunt schimbătoare și perisabile. Ele împrumută simțul Eului, pe **eu sunt**, de la Sine. Astfel, Eul vine în existență și pune în mișcare spectacolul cosmic al persoanelor și lucrurilor separate.

Și de ce toată această osteneală? Este o întrebare tipică pentru Eu. Să ne amintim însă că Sinele trăiește în afara timpului. Pentru el, nu există un viitor în care să atingă sau să

obțină ceva ce îi lipsește acum. De asemenea, nu are trecut. Ce mai rămâne? Un prezent continuu, o împlinire perpetuă în aici și acum.

De ce această viziune este atât de greu de acceptat? Deoarece Eul nu este suficient de umil pentru a înțelege raportul său corect cu Sinele. În plus, funcționând în timp, Eul nu poate transcende timpul. Acțiunile lui sunt motivate de trecut și sunt orientate spre viitor. Așa și trebuie să fie, pentru că asta e natura Eului. În absența vieții pe care le-o insuflă actorii, personajele din piesă nu reprezintă nimic? Ele pur și simplu participă la joc fără să știe asta. Singurii care știu sunt actorii, dar ei pretind că nu știu. De aceea, de la început până la sfârșit, **jocul este o splendoare.**

# POLARITĂȚILE

## Parabola încăperii albe

Să-ți povestesc mai întâi Parabola Încăperii Albe.

Închipuie-ți că te găsești într-o cameră goală în care totul este alb: podeaua, pereții, tavanul. O forță miraculoasă te ține suspendat în aer, în mijlocul camerei. Nu se aude nimic, nu poți atinge nimic, iar tot ceea ce vezi este un alb desăvârșit. Care ar fi experiența ta în acest caz și cât de mult ai dori să se prelungească?

În cadrul acestei experiențe, știi ceva despre tine? De pildă, știi unde te afli și de cât timp ești acolo? Ești înalt sau mărunțel? Ești rotofei sau slăbănog? Ești un om bun? Ești un om rău? Întrebări fără răspuns... Această experiență nu-ți permite să afli nimic despre tine însuși.

Brusc, viața ta se schimbă. Pe perete, nu se știe cum, a apărut un mic punct negru. N-ai observat cum s-a ivit acel punct acolo. Cert este că el există. Și, odată cu el, experiența ta se lărgeste.

Punctul este mai mic decât tine, prin urmare tu ești mai mare decât el. Punctul este acolo, tu ești aici. Deși invizibilă, între tine și punctul de pe perete se țese acum o relație.



Această relație îți permite să te definești. Începi să-ți creezi o identitate.

Apoi, la fel de neașteptat, în cameră apare un cățeluș (un pui de dalmățian), urmat la un interval scurt de o zebură. Habar nu ai cum apar lucrurile astea. În sinea ta, te bucuri însă, deoarece cu ajutorul lor te poți cunoaște pe tine însuși. Fără altceva/ altcineva, tu nu știi cine ești. **Tu și celălalt formați o pereche polară.** Ai nevoie de celălalt pentru a te defini, a te descoperi sau a te cunoaște.

Ai văzut vreodată un profesor care să scrie pe o tablă neagră cu cretă neagră? Eu n-am întâlnit (și am făcut ceva școală la viața mea). Pe o tablă neagră, profesorul a scris **întotdeauna** cu o cretă albă. Negru și alb acestea sunt **polaritățile**. Este absolut necesar ca tabla să fie neagră pentru ca scrisul alb să devină vizibil.

Ceva asemănător se întâmplă cu tine și cu lumea. Lumea este un fel de tablă neagră pe care tu devii vizibil. Lumea îți furnizează contrastul. Tu și lumea sunteți polarități inseparabile pentru că, fără lume, tu nu ai fi vizibil. Nu ai ști cine ești. Lumea te ajută să ieși din starea de nondiferențiere. Te ajută să te identifici. Lumea există pentru tine. Trebuie să te identifici cel puțin o dată. Abia după aceea te poți dezidentifica, pentru că atunci vei ști cine ești.

La fel stau lucrurile cu sănătatea și boala. Dacă te-ai născut sănătos și nu ai fost niciodată bolnav (ceea ce, în România, cu actuala criză a medicamentele compensate, e recomandabil), nu vei fi niciodată conștient de sănătatea ta. Nu ai cum să fii, deoarece îți

lipsește contrastul. Boala, celălalt pol, este necesăr pentru a afla ce este sănătatea.

Sănătatea și boala nu sunt separate. Dacă privești atent, poți vedea cum sunt polii unui continuum, la fel ca fierbintele și recele. Fierbintele și recele sunt același lucru, dar **în grade diferite**. Spontan și controlat, vesel și trist, ordonat și neglijent, rece și cald sunt doar cuvinte pe care le folosim pentru a descrie niveluri diferite ale unei energii unice. Această energie este vie, în sensul că pulsează într-un registru practic infinit de frecvențe de vibrație. Și dacă vrei să dai un nume acestei energii, te poți inspira din capitolul precedent. Dar, la fel de bine, în loc de Sine îi poți spune Dumnezeu, Tao, Allah, Vidul, Brahman, Absolutul sau orice alt nume pe care tradițiile spirituale l-au inventat pentru a numi Ceea Ce Nu Poate Fi Numit.

„Tu” pur și simplu nu poți exista fără „mine” (și invers!). Între noi doi există o **relație polară**, în sensul că ne ajutăm unul pe celălalt să aflăm cine suntem. (Înțelegi de ce citești această carte?) Și când vom reuși, vom fi aflat că suntem **versiuni diferite ale aceleiași energii fundamentale**. Adică, la nivelul cel mai profund, noi suntem **unul/una**, pe când, la niveluri mai superficiale, părem foarte diferiți. Trebuie să te previn, când vei realiza aceasta cu toată ființa ta (și nu doar intelectual, ca acum), e posibil să izbucnești într-un râs cu lacrimi.

Eul nu există fără celălalt, tot așa cum mersul pe jos nu există fără pământ, iar zborul nu există fără aer. Aici și acolo, repede și încet,

sus și jos, lumina și întunericul se presupun una pe cealaltă. **Sunt interdependente.** Ca malurile unui râu, polaritățile sunt opuse la suprafață, dar se întâlnesc în adâncuri. Când această viziune logică este experimentată la nivel emoțional și perceptiv, ea este numită experiență de vârf, experiență mistică sau stare de comuniune cu absolutul.

Dar, chiar fără această experiență plenară a unității, la nivel pur intelectual devine (devine?) clar cum Eul, ca entitate separată, este doar o abstracție. Eul este abstract în același fel în care bancnota de 100 000 lei este abstractă. Bancnota este un simbol pentru o mâncare apetisantă, dar ea, în sine, nu-ți va potoli foamea. **Eul este la fel de mult o convenție ca și bancnota.** Convențiile sunt utile, dar, în sine, nu reprezintă nimic. Bancnotele au apărut pentru a face schimburile mai ușoare, dar viața s-a desfășurat bine mersi și fără ele.

## **Dumnezeu privește printr-un ocean?**

Oamenii cu niveluri înalte de conștientizare au realizat efectiv conexiunea cu lumea din afara lor. Ei simt legătura cu celălalt, iar această legătură este trăită ca iubire. La niveluri mai obișnuite, „celălalt” este ciocolata, sticla, parfumul, autoturismul sau partenerul de viață. Unitatea cu acești poli opuși este atât de intensă, încât ei sunt încorporați sau ținuți foarte strâns. Celor grăbiți să emită judecăți morale vreau să le spun că aceste iubiri nu sunt mai puțin

respectabile. Sunt pur și simplu niveluri diferite ale energiei iubirii și este doar o chestiune de timp ca dragostea erotică pentru membrii arătoși din sexul opus să devină dragoste de cunoaștere sau iubire altruistă a aproapelui. (Nu, n-aș putea să precizez cât timp!)

Din această perspectivă, a polarităților, tot ceea ce există este în relație cu orice altceva și nimic nu există de sine stătător. Altfel spus, Dumnezeu nu există undeva izolat, privind cu un ochi în Univers, cu speranța că îi va depista pe cei care nu-i ascultă instrucțiunile. Adepții mai radicali ai creștinismului îl plasează pe Dumnezeu undeva **foarte sus**, refuzând să admită că **foarte sus** există doar în relație cu **foarte jos**. Prin urmare, nu e exclus ca Diavolul și Dumnezeu să fie prieteni în secret, prefăcându-se, în public, că se dușmănesc. (Dacă te irită foarte tare această ultimă frază, te invit să aprofundezi subiectul proiecțiilor psihologice.)

Una din cele mai interesante implicații ale întregului organic (un alt nume pentru interdependența tuturor lucrurilor) este că nimic nu poate apărea pentru oricât de puțin timp fără acordul întregului Univers. Dacă Universul n-ar fi consimțit, tu n-ai putea citi acum ceea ce eu am scris într-o noapte de iunie. Pe aceeași linie, dar mai tragică, un Adolf Hitler nu ar fi existat dacă Întregul nu l-ar fi acceptat. S-ar putea să nu guști foarte mult acest exemplu, dar, ce să fac, e un capitol despre polarități. Într-un sens foarte înalt, nimeni nu poate interveni în viața altcuiva dacă acela nu permite aceasta. Când un client atinge

acest nivel al înțelegerii în terapie, își recuperează spontan puterea de a alege. După aceea, el se străduiește să facă alegeri conștiente care să-i sprijine evoluția.

Pentru o minte mai lentă, viziunea polară ar putea părea că disipează și chiar anulează responsabilitatea individuală. Nu e deloc așa. Când știi că tot ceea ce faci te afectează deoarece **toți suntem unul**, e recomandabil să funcționezi la cel mai înalt nivel de responsabilitate. Iisus însuși a spus asta, dar se pare că nu prea au fost urechi care să-l audă: „Ci toate câte voiți să vă facă vouă oamenii, asemenea și voi faceți lor, că aceasta este Legea și proorocii.” (Matei, 7-12)

Viața nu poate exista la un singur pol, oricât de pozitiv ar fi acesta. E nevoie de ambii poli deoarece astfel mișcarea devine posibilă. Îți poți imagina o lume fără femei? O astfel de lume ar muri destul de repede. Îți poți imagina o lume fără bărbați? Și ea va ajunge o lume moartă. Bărbatul și femeia nu pot exista decât împreună.

„Și a făcut Dumnezeu pe om după chipul Său; după chipul lui Dumnezeu l-a făcut; a făcut Bărbat și Femeie.” (Facerea, 1-27) Textul este limpede: Dumnezeu l-a făcut pe om bărbat și femeie. Abia mai târziu s-a ocupat de una din coastele lui Adam (Facerea, 2- 21). Asta îmi aduce aminte de o anecdotă: se spune că în fiecare seară, după ce Adam se întorcea din grădina Edenului, Eva îi număra coastele.

Și cum ar fi dacă cineva ți-ar propune să mergi toată viața într-un picior deoarece celălalt este „rău”? Sau te-ar sfătui să folosești

doar mâna dreaptă deoarece mâna stângă este imorală? Nu l-ai privi intrigat de asemenea absurdități?

La niveluri nu atât de vizibile, noi suntem orientați sau chiar obligați de tot felul de „învățători” (inclusiv din familie) să negăm unul din poli, mai exact acela pe care învățătorii înșiși l-au respins fără să-l cunoască. În terapie întâlnesc frecvent oameni care au fost constrânși sau manipulați să reprime unul din poli în loc de a fi fost ajutați să-i cunoască pe amândoi și să-i integreze echilibrat în viețile lor. În relațiile lor cu copiii, părinții îmi par a avea o responsabilitate uriașă în acest sens și mă tem că unii nu sunt conștienți de ea, pe când alții sunt, dar nu știu cum să și-o asume deoarece nici pe ei nu i-a învățat nimeni.

O persoană care funcționează echilibrat se află în **zona de mijloc**, adică la jumătatea drumului dintre cele două extreme. Astfel, ea nici nu se îndoapă cu alimente, nici nu flămânzește, nu zboară din floare în floare și nici nu se izolează într-o peșteră. Viața ne provoacă în permanență să găsim calea de mijloc pentru că, dacă eșuăm, evoluția noastră se oprește. Este ca și cum ai merge pe sârmă: dacă te apleci prea mult la stânga sau la dreapta, te prăbușești. Pentru a putea înainta, e nevoie de un balans foarte fin stânga-dreapta, deci de o integrare armonioasă a polilor opuși. Lumea în care trăim este însă atât de ciudată, încât oameni care privilegiază excesiv „stânga” sau „dreapta”, plini de vânătaie, caută adepți pentru forma lor de automutilare.

Polii opuși se caută în mod natural unul pe celălalt, iar acest proces este cum nu se poate mai evident în **atracția sexuală**. Atracția sexuală este expresia **dorinței de unitate**. În relația erotică, cele două corpuri trăiesc o străfulgerare a stării de unitate. Ele au senzația amăgitoare că au devenit unul când sunt de fapt doar împreunate. Dar aceasta este primul pas spre unitate și, ca orice prim pas, trebuie sărbătorit. Deși atracția sexuală e unul din cele mai sănătoase lucruri posibile, traducând la nivel corporal impulsurile spirituale de realizare a unității, încă mai întâlnesc persoane care o condamnă din rațiuni religioase. La câte cazuri am avut în ultima vreme, aş putea dona o parte din banii câștigați Bisericii, care mi-a asigurat o astfel de clientelă.

O altă implicație foarte nostimă a unității subiacente polilor opuși este **reversibilitatea acțiune-întâmplare**. Cu alte cuvinte, la un anumit nivel, ceea ce eu fac este identic cu ceea ce mi se întâmplă. Această identitate de profunzime deschide orizonturi de investigație mentală absolut amețitoare, fie și numai dacă te gândești că ceva ce ți s-a întâmplat, cum ar fi nașterea, este ceva ce ai făcut să se întâmple. Întrebarea imediat următoare este: **Dar cine naiba ești tu?** (Răspuns: Sinele!), urmată de ideea că teoria populară asupra reîncarnării ar putea avea o sămânță de adevăr.

Înțelegerea faptului că ceea ce mi se întâmplă este ceea ce îmi fac mie însumi mă eliberează de stresul de a căuta vinovați pentru

suferința mea și mă ajută să-mi accept toate experiențele, indiferent de natura lor. În plus, în baza faptului că ceea ce fac are un sens, și ceea ce mi se întâmplă are un sens, chiar dacă ascuns. Aceasta e echivalent cu a spune că **nimic nu e întâmplător**. Viața devine astfel extraordinar de interesantă, întrucât tot ceea ce mi se întâmplă are cel puțin un mesaj pentru mine. Acest mesaj poate fi „împachetat” în cele mai banale „ambalaje”, de la cântecul pe care mă trezesc fredonându-l până la conversația dintre doi pensionari în troleibuzul 61. Desigur, și aici există riscul de a cădea în capcana decodificărilor nesfârșite și sterile, dacă intuiția nu funcționează pentru a indica situațiile relevante.

Pe acest principiu se bazează faimoasa tehnică chinezească I-Ching și tot de aici își trage seva interpretării astrologia. Ideea nonseparabilității organism-mediul sau individ-context, sesizată cu mii de ani în urmă, a facilitat dezvoltarea astrologiei ca modalitate de predicție și chiar ca disciplină spirituală. Ca urmare a intercondiționărilor reciproce, individul nu este doar un centru, el este și „împrejurimile” acelui centru, adică distribuția planetelor pe cer așa cum este văzută din locul și la momentul respectiv. Numeroși oameni simt intuitiv valabilitatea acestui principiu și consultă un astrolog, deși capacitatea acestuia de a opera corect cu un număr semnificativ de valori simbolice este limitată.



## Mănânci pentru a fi înfometat

Ai văzut vreodată un curcubeu? E o chestie colorată pe cer la care tot îți vine să te uiți. Dar, pentru a avea un curcubeu, nu e suficient să existe soare și umezeală în aer. Mai e nevoie de cineva: de tine! Fără acești trei factori indispensabili (observator, soare, umezeală), curcubeul nu există. În același fel, fără o ureche care să-l audă, freamătul copacilor în pădure nu există. Fără un nas care să-l simtă, parfumul trandafirilor nu există. Fără o mână care să o atingă cu blândețe, pielea catifelată a iubitei tale nu există. **Întreaga existență este relațională** și nimeni nu există izolat decât dacă își închipuie asta.

De aceea, a descrie cu acuratețe o entitate, oricare ar fi aceasta, presupune să descrii mediul în care ea trăiește și ansamblul tranzațiilor cu alte entități. În științele sociale există atât de multe teorii tocmai pentru că oamenii au devenit gradat conștienți de relațiile dintre nivelurile biologic, psihologic, social și spiritual ale realității.

În ce mă privește, din clipa în care am înțeles această interdependență, am încetat să mai cred în etichetele psihodiagnostice. Rezultatele testelor psihologice sau ale observațiilor clinice nu reprezintă fotografii ale unui individ, ci fotografii ale câmpului individ-mediul la un moment dat (în acest sens, astrograma este, într-adevăr, echivalentul unui test proiectiv). Mai mulți ani de lucru terapeutic mi-au permis să înțeleg că cel din fața mea este

doar în aparență un individ. De fapt, el nu este decât **terminația** unei lumi care îi conține în primul rând pe părinții lui (sau figurile parentale de substitut), pe frații și surorile lui, pe cei care s-au ocupat de educația lui școlară, dar și mediul natural în care a crescut, inclusiv hrana sănătoasă sau nocivă care i-a fost oferită, iar la un nivel și mai extins, ansamblul convențiilor sociale, etice, religioase sau lingvistice la care a fost expus. Aceste legături pot fi urmărite oricât de mult în spațiu și timp, inclusiv dincolo de ceea ce ne-am obișnuit să numim naștere, în ceea ce ar putea fi viețile anterioare, dacă nu ale noastre, măcar ale genelor noastre.

A afirma despre o persoană că este histrionică, schizoidă sau paranoică îmi pare nu doar o acțiune brutală de identificare a părții cu întregul, ci și o modalitate copilărească de a te crede cunoscător. Deoarece celălalt nu este o entitate, ci **un proces**, histrionismul este mai degrabă **ceva ce se întâmplă** și depinde foarte mult de participanții la acest proces dacă el va continua sau se va transforma.

Un terapeut este mare prin **marea lui încredere** în capacitatea clientului de a se armoniza și echilibra. Separat de această încredere, toate metodele și tehnicile, oricât de inteligente sau creative, sunt la fel de folositoare ca masajul unui picior de lemn. Întâlnirea client-terapeut îmbogățește realitatea numită „client” cu o nouă variabilă, după cum nici realitatea numită terapeut nu scapă neschimbată. Neînțelegând această alchimie,

am observat, unii oameni tind să-i condamne pe acei profesioniști ai ofertei de ajutor (psihiatri, asistenți sociali) care au devenit duri și insensibili, protejându-se instinctiv de energiile perturbatoare cu care vin în contact. Nu spun că acest mecanism de apărare trebuie lăudat, dar nici nu cred că blamul sau sancțiunea afectivă servesc la ceva bun.

Cuvintele în general (termenii psihodiagnostici în particular) sunt doar **grile de interpretare a realității**. Ele simplifică viața (e mult mai ușor să rostești numele unei persoane decât să-i descrii chipul, culoarea ochilor, ceea ce face sau locul unde trăiește) în aceeași măsură în care o complică (observi polaritatea simplitate/ complexitate?) deoarece o face să pară altceva decât este.

Toate limbajele prezintă realitatea ca și cum ar fi o colecție de obiecte, persoane și evenimente distincte, individualizate. Dar realitatea este un ansamblu integrat de relații, un fel de ocean care se extinde în toate direcțiile. Inevitabil limitate și fixe, cuvintele nu pot surprinde această curgere. Ca urmare a acestui „defect de fabricație”, relația dintre polii aparent opuși nu este sesizată.

Rigiditatea pe care un om o manifestă nu este separată de flexibilitatea pe care o conține, dar e blocată în inconștient. De asemenea, nu e separată de flexibilitatea pe care evaluatorul e capabil să și-o reprezinte. Și atunci, acel om este rigid sau flexibil? Nici una din etichete, de una singură, nu surprinde complet adevărul psihologic al acelui om. Dacă

ai avea curiozitatea și priceperea de a analiza, ai putea descoperi, simultan cu rigiditatea comportamentală vizibilă (nu se manifestă tandru în relația de cuplu), manifestarea subtilă a flexibilității perturbate (nu are o viziune cristalizată asupra relației, ideile lui sunt schimbătoare și dispersate).

Un om care are 10 000 de Euro în cont, dar trăiește de pe zi pe alta, este bogat sau sărac? Cel care te ajută să ocupi o funcție înaltă care îți va oferi recunoaștere socială, dar și o parte considerabilă de reproșuri sau critici îți este prieten sau dușman?

Știi cu ce scop mănânci pe săturate? Pentru a supraviețui, îmi vei răspunde probabil. Dar dacă ți-aș spune că tu mănânci pentru a fi flămând? Că bei apă pentru a fi însetat? Sună cam paradoxal, dar chiar așa stau lucrurile: tu mănânci și bei pentru a apuca ziua de mâine, în care îți va fi din nou foame și sete.

Zenrin Kushu, o antologie de mii se poeme alcătuite din două versuri compilată în secolul 15 de un tip, Toyo Eichō, surprinde cu eleganță și fără echivoc natura paradoxală a realității:

*„A avea necazuri înseamnă a avea noroc.*

*A te înțelege înseamnă a întâmpina împotrivire.”*

Sau:

*„La asfințit cocoșul anunță zorile.*

*La miezul nopții, soarele strălucitor.*

## Ignoramus ignoramibus

Prima oară când vei mai merge cu automobilul și te vei apropia de o curbă, observă te rog ce parte a curbei apare prima. Este partea convexă sau partea concavă? Depinde din ce sens vii, nu-i așa?

Dacă polaritățile sunt expresii ale aceleiași realități sau energii fundamentale (Sinele), înseamnă că atunci când Realitatea se manifestă, ambii poli se manifestă, doar că fiecare în felul lui. În exemplul de mai sus, concavitățile și convexitatea apar simultan, fiind văzute ca separate doar de cei care vin din sensuri opuse.

Când organismul acționează asupra mediului înconjurător, simultan mediul acționează asupra organismului. Este exclus să spui de care parte a frontierei apare mișcarea și cine reacționează la cine, deoarece frontiera este iluzorie. Organismul și mediul sunt atât de intim legate, încât mișcarea unuia este exact mișcarea celuilalt și nici un hotar nu poate fi trasat cu excepția cazului în care alegi să crezi că separarea există și pretinzi că a fi concav nu are nici o legătură cu a fi convex. A face această alegere înseamnă a fi **ignorant sau inconștient** (conștient doar de un pol), ceea ce, trebuie să admiți, este ceva caracteristic pentru specia umană.

Filosofia budistă așază „avidya”, **ignoranța**, la temelia suferinței care există în această lume. A fi ignorant înseamnă a nu-ți cunoaște propria realitate, adică a nu ști să răspunzi la întrebarea „**cine sunt eu?**”

Ignoranța te face să separi ceea ce este inseparabil, adică polaritățile unui Întreg organic, absolut, indivizibil. Prin separare apar „eu” și „tu”, iar tu alegi să te identifici cu „eu” (observă jocul de cuvinte!).

Ignoranța trage o linie între subiect și obiect, refuzând să admită că ele sunt la fel de legate ca începutul și sfârșitul unei povești sau ca extremitățile unei nuielușe. Nu este întâmplător faptul că toate disciplinele spirituale centrate pe meditație prezintă starea de iluminare spirituală ca aceea în care subiectul și obiectul cunoașterii sunt fuzionate. Aceasta nu e totuna cu a crede că a fi iluminat înseamnă a te dizolva într-un ocean de lumină (deși, uneori, această experiență este însoțită și de viziuni fabuloase). Mai degrabă, iluminarea se referă la lumina subtilă a înțelegerii, aceea care îți permite să te eliberezi de hipnoza separării, realizând diferența dintre lumea abstractă a obiectelor și fenomenelor (în care tu pari a fi o persoană individualizată) și totalitatea concretă, indivizibilă din care și tu faci parte, unit prin milioane de fire de celelalte părți ale Întregului. Foarte relevant în această privință este maestrul Zen Dogen, cel care, întrebat ce a făcut după ce s-a iluminat, a răspuns sec: „Mi-am făcut o ceașcă ce ceai.”

La prima vedere, pielea este o frontieră ce desparte interiorul corpului de lumea exterioară. Fiind însă permeabilă, ea desparte tot atât de mult pe cât unește. Ea este suficient de rezistentă la mulțimea de produși chimici externi cu care intră în contact și destul de

sensibilă pentru a reacționa la cea mai mică atingere. Iar la a doua vedere (adică la microscop), ceea ce se întâmplă la nivelul pielii este absolut incredibil. Pielea este o lume cu propria ei floră și faună. Numărul organismelor care trăiesc pe ea corespunde numărului de oameni de pe pământ. Comunitatea cea mai numeroasă a acestor locuitori e formată din bacterii care ajung pe piele la naștere, mai exact atunci când fătul „navighează” prin colul uterin spre exterior. Ca să-ți faci o idee, la 9 zile de la naștere, pe un centimetru pătrat de piele trăiesc deja 80 000 de bacterii. Ele se răspândesc prin intermediul atingerii de la un om la altul sau prin descuamarea continuă a celulelor epiteliale.

Când te duci la mare pentru a studia pe plajă operele Sfinților Winston și Paul (Mall), funcția de pigmentație a pielii devine evidentă. Sub influența razelor ultraviolete, pigmentul melanocit se activează și produce o cantitate mai mare de melanină care este injectată în celulele epidermice învecinate. Aceste celule pleacă într-o scurtă expediție spre suprafața pielii, destinație la care ajung în 4-5 zile. Fenomenul instalării lor acolo este însoțit de exclamații de tipul: „Vai, ce te-ai bronzat...” Merită să știi că bronzul este expresia vizibilă a conexiunii tale cu Soarele. Melanina a absorbit razele ultraviolete și le-a transformat în raze infraroșii inofensive.

Ideea că Eul se află undeva sub piele sau înăuntrul ei (respectiv că sufletul se află înăuntrul corpului) e consolidată de

incapacitatea noastră perceptivă de a sesiza legăturile subtile permanente dintre organism și mediul lui înconjurător. Dar chiar și atunci când operăm cu informații pe care simțurile noastre ni le furnizează, unele paradoxuri tot apar.

De pildă, chiar acum, când respiri, simți ce se întâmplă cu aerul din „exterior”? Tu vei spune că intră în tine, după care iese. Ei bine, încearcă să stabilești când devine aerul din exterior al tău. Există proprietatea privată asupra aerului? Când traversează fosele nazale, aerul este „în interior” sau „în exterior”? Există un moment în care aerul din atmosferă devine „tu”? Înclin să cred că nu și asta îmi permite să afirm că noi suntem uniți cu tot aerul existent, în oricare punct al globului, motiv pentru care n-ar trebui să ne fie indiferent dacă e curat sau toxic. Milioane de fumători din întreaga lume produc, prin efortul lor colectiv, deservicii tuturor viețuitoarelor care au nevoie de aer. Și dacă mulți sunt conștienți de pericolele la care se expun singuri (ceea ce, evident, e doar treaba lor), puțini sunt conștienți de pericolele la care îi expun **pe ceilalți**, mai ales pe termen lung. Acțiunile noastre produc efecte la distanță, în spațiu și timp, efecte care nu sunt mai puțin reale dacă noi nu suntem conștienți de ele sau le ignorăm cu bună știință.

Organismul trăiește în mediu. Dar asta nu e totul: organismul e legat de mediu. Dacă mediul e alterat, și organismul se alterează. O să-mi spui: „La dracu! O viață am!” OK, poate că ai doar o viață (deși nu poți fi sigur că nu ai mai multe). Dar cine îți dă dreptul să otrăvești



viața altor oameni? Și aici nu mă refer doar la antipatica deprindere de a fuma, ci și la acele acțiuni în raport cu care „a fuma” poate părea ceva chiar inofensiv. Din acest punct de vedere, a otrăvi viața altor oameni înseamnă a-i agresa sau invada cu lăcomia, cruzimea, posesivitatea, necinstea, ostilitatea, intoleranța, neîncrederea, lenea sau agitația ta. Mai pe scurt, binecunoscutele noastre „mizerii” pe care ne-am obișnuit să le schimbăm unii cu alții în cea mai bună dintre lumile posibile.

Organismul nu este mai mult separat de cosmos decât este câinele de coada sa. Cu toate acestea, generații întregi de câini aleargă după propriile lor cozi, încercând să le prindă. Polii opuși sunt de fapt legați și acest lucru este știut de mii de ani:

„A fi și a nu fi provin unul din altul;

Complicat și simplu se definesc unul pe altul;

Lung și scurt se arată unul pe celălalt;

Înalt și scund se postulează unul pe altul;

Înainte și după urmează unul după altul.”

Tao Te King

### **Cireșe, portocale și alte fructe**

Polaritățile stau la baza existenței a orice, iar a încerca să elimini sau să distrugi una din ele înseamnă a o distruge și pe cealaltă. Curentul electric nu există fără cei doi poli și

nici unul nu este mai bun decât celălalt. În același fel, pe oricare din marile autostrăzi din România, București-Pitești, de exemplu, sensul „spre Pitești” nu este mai „bun” sau mai „rău” decât sensul „spre București”. Sensul „spre Pitești” poate părea „rău” dacă vrei să ajungi la Constanța. Însă, dacă te concentrezi mai profund, vei recunoaște că nu sensul e dereglat, ci capacitatea ta de orientare în spațiu. Din câte am putut observa, oamenii recurg la abstracții morale de tipul „bun” sau „rău” în încercarea disperată de a nu-și asuma responsabilitatea pentru propriile nevoi, trăiri sau senzații. Binele și răul sunt separate de experiența personală și proiectate asupra obiectelor stimul în raport cu care aceste experiențe se elaborează.

Pentru părinte, copilul este „rău” deoarece nu învață suficient. Părintele evită astfel să-și asume responsabilitatea pentru nevoia lui de a se mândri în fața colegilor sau prietenilor cu performanțele școlare ale copilului. Pentru muncitorul dintr-o uzină care nu produce nimic, guvernul este „rău” deoarece se gândește (și se tot gândește ...) să o închidă. Muncitorul evită astfel să-și asume responsabilitatea pentru senzația de a fi părăsit de un tată binevoitor sau pentru indisponibilitatea de a-și depăși limitele în care a înțepenit, încercând să învețe să facă și altceva decât a făcut 20 sau 30 de ani. Pentru profesorul universitar, studentul este „rău” deoarece gândește cu mintea lui și pune întrebări incuietoare la curs. Profesorul evită astfel să-și asume responsabilitatea pentru

nevoia lui de a fi competent sau de a domina în plan intelectual, compensări privilegiate ale unei vulnerabilități emoționale nerecunoscute sau neștiute. Pentru soție, partenerul ei este „rău” deoarece nu o finanțează mai substanțial. Soția evită astfel să-și asume responsabilitatea pentru nevoia ei de a fi mai atrăgătoare grație unei industrii a cosmeticelor tot mai inventive sau pentru nevoia de a-și proteja fondul de mișcările necesare în ineditul și nesuferitul proces al muncii. Pentru american, irakianul este „rău” deoarece fabrică în secret arme chimice și biologice. Americanul evită astfel responsabilitatea pentru nevoia lui de supraviețuire și teama de a nu fi atacat. Ca atare, americanul se duce în Irak și distruge înfricoșătoarele arme (până azi, 11 iunie, acest lucru nu s-a întâmplat, dar e musai ca ele să existe, nu-i așa?). Pentru bunul creștin, cel care are relații sexuale premaritale este „rău” deoarece încalcă porunca lui Dumnezeu. El evită astfel asumarea responsabilității pentru propriile impulsuri sexuale sau pentru nevoia de a se simți superior din punct de vedere moral, judecându-i pe alții. Aș putea să mai dau sute de exemple. Noroc însă că-mi asum responsabilitatea pentru nevoia de a-ți arăta ce inteligent sunt și mă opresc.

Îți place să te plimbi într-o zi însorită? Să simți razele calde ale soarelui mângâindu-ți pielea? Sunt sigur că răspunsul este da. Dar ce faci când soarele devine prea fierbinte? Nu cauți instantaneu un loc mai umbros, nu te refugiezi într-un spațiu mai răcoros, eventual nu-ți

instalezi aer condiționat în propria casă? Căldura și răcoarea sunt ambele necesare. Nu numai că nu se exclud, dar chiar se invită una pe cealaltă, se fac mai atrăgătoare una pe cealaltă. Ele **cooperează în secret** și a te bucura de ele ține doar de tine. Dacă alegi să stai la soare la o temperatură de  $+35^{\circ}$  și faci insolație, soarele nu e vinovat pentru asta. Dacă ieși în sandale pe un ger de  $-10^{\circ}$ , frigul nu poate fi făcut răspunzător pentru degerăturile tale. Polii există pentru ca tu să-ți dezvolți **capacitatea de a crea armonie**, adică să te miști de la unul la altul și înapoi cu discriminare și simț al proporției. Când te poți mișca adecvat și cu ușurință de la unul la celălalt, poți spune că ai integrat polaritățile sau, într-un limbaj la fel de prețios, că ai transcens dualitatea. După cum vezi, a transcende dualitatea Creației nu înseamnă a te duce într-un loc unde nu este nici cald, nici frig, deoarece un astfel de loc nu există (deși îl poți căuta cu eroism toată viața), ci a integra frigul și caldul, deci polaritățile lumii, în viața ta, devenind o ființă mai armonioasă și mai bogată. Fuziunea contrariilor nu se produce într-o lume misterioasă și îndepărtată sau într-unul din paradisurile celeste imaginate din nevoi frustrate de partizani ai sistemelor religioase, ci poate avea loc chiar în această viață, **aici și acum**, cu condiția de a fi suficient de atent pentru a te îmbrăca dacă ți-e frig și a te culca dacă ești obosit. A unifica polaritățile e ca și cum ai construi o punte între malurile unui râu pe care cresc cireși și portocali. Dacă ești pe malul cu portocale și simți nevoia de cireșe, te deplasezi

în pas alergător în direcția respectivă. Dacă nu ești dispus să te miști și nici nu există nimeni pe care să îl manipulezi să se miște în locul tău, vei ajunge să urăști portocalele, ceea ce, trebuie să-ți spun, e o atitudine puțin excentrică. Însă acest gen de excentricități a devenit atât de frecvent, deci normalizat, încât cei care construiesc punți bucurându-se nu doar de portocale și cireșe, dar și de mere, piersici, banane, căpșuni și alte minunății, sunt priviți cu rezervă sau dezaprobare, ba chiar o iau în freză (vezi cazul Iisus din Nazareth) pentru îndrăzneala de a vorbi despre gusturile neasemuite ale unei vieți integrate.

Ca terapeut, m-am plictisit deja să descopăr cum oamenii condamnă cu vehemență ceea ce inconștient îi fascinează, și aici nu mă refer doar la sexualitate (mecanism pe care îl înțeleg și cei mai slabi studenți la psihologie), ci și la toate tendințele, pulsionile și trăsăturile care, neasumate fiind, sunt proiectate în exterior pentru a fi urmărite, depistate și combătute cu asprime și încrâncenare.

Și atunci, de ce atâta suferință? De ce ne agățăm de un pol și îl respingem pe celălalt? E simplu: deoarece, dacă ai optat pentru un pol, nu mai e nevoie să fii atent la celălalt. Cine își dorește să depună această **muncă a conștiinței** pentru a observa când realitatea internă și ce a externă s-au depărtat suficient de mult încât să fie necesare câteva eforturi care să le facă, din nou, să vibreze în armonie?

În sfera nevoilor biologice, lucrurile sunt mai simple. Ți-e foame? Mănânci o friptură, un

salam, un mic, adică tot atâtea produse bogate în minerale și vitamine, ușor de digerat și așteptate cu drag de celulele animale dinăuntru tău. Însă în sfera nevoilor psihologice situație se complică. Nevoile psihologice, prin natura lor mai subtile decât senzațiile de foame sau sete, sunt mai greu de recunoscut și nu sunt rare ocaziile în care oameni care nu vor decât afecțiune de la părinții, copiii sau partenerii lor se străduiesc din greu să obțină bani, putere socială, popularitate, proprietăți sau, pe invers, se zbat și se canonesc pentru a fi neajutorați, alcoolici sau infractori. După un timp, primii se miră că nu se simt împliniți, pe când cei din urmă își consolidează convingerea că împlinirea e imposibilă.

Așa cum văd eu lucrurile, împlinirea lăuntrică e posibilă cu un mic amendament: dată fiind natura subtilă a realității psihologice, e nevoie de o **conștiință continuă**, o chestie absolut nesuferită, sunt primul care o recunosc, dar destul de deșteaptă. Cei care, conștiinți fiind, au împăcat cele mai adânci polarități (corpul și sufletul, materia și spiritul, finitul și infinitul aul), au raportat trăiri extatice. Astfel, pământul și cerul s-au înfiorat când Gautama l-a întâlnit pe Buddha sau când Iisus l-a întâlnit pe Hristos. Pentru mine, faptul că în iconografia creștină Iisus nu este reprezentat **niciodată** fericit este de neînțeles. Cred că degeaba fac psihoterapie, că tot limitat am rămas. Dar cum e posibil ca atunci când toate luminile s-au aprins într-o casă, acest lucru să nu fie văzut în afară? Chiar dacă ușile și ferestrele sunt închise, lumina tot se scurge pe

sub uși și printre perdele. Încântarea de a fi conectat polii nu poate fi ascunsă. Extazul de a fi unificat polaritățile opuse, omul și Dumnezeu, nu poate fi reținut. El se revarsă nu doar în gânduri, sentimente și acțiuni, ci și pe chip. Ei bine, imageria creștină are o altă părere. Această părere este pe linia Evangheliilor care au ajuns până la noi, conform cărora **Iisus nu a râs niciodată**. Dacă este așa, înseamnă că eu nu am înțeles nimic din psihologia umană, fapt de natură să-i neliniștească pe clienții mei. Dar cum e posibil să nu fi râs cineva care se amesteca atât de mult cu semenii lui, care mergea la nunți și petreceți, care vorbea cu prostituatele și îi îndemna pe oameni cu cuvintele: „Bucurați-vă și vă veseliți.” (Matei 5,12) Cum ar putea un astfel de om să nu fie vesel și fericit când a întâlni Divinul, polul cel mai înalt din tine însuși, este cea mai înaltă beatitudine? Această atitudine gravă, monotonă și tristă îl transformă pe Iisus într-un mare depresiv și nu cred că sunt blasfemiator atunci când, încercând să-i recuperez bucuria, mă îndoiesc de mitul maximei seriozități ce a fost creat în jurul lui. Mitul explică însă foarte bine de ce râsul e interzis în biserică, iar unii creștini au fețe atât de lungi, posomorâte sau inexpresive.

Fără disciplina conștiinței, polul opus trece neobservat, iar valoarea îi este recunoscută mai greu. Noi toți considerăm coala albă pe care sunt tipărite literele mult mai puțin importantă decât literele însele, deși întregul numit „carte” este tot atât de mult

cerneală neagră pe cât este un set de coli albe. În jocul figură-fond, figura atrage în mod constant atenția, iar fondul tinde să fie ignorat până la punctul în care e uitat cu desăvârșire. Cu toate acestea, lumina nu există fără un întuneric de contrast, libertatea de exprimare nu există fără contrastul unei cenzuri din trecut sau din viitor, iar sfinții nu pot fi recunoscuți ca atare fără contrastul păcătoșilor. Cui i-ar trece prin cap să mulțumească colii albe sau întunericului sau păcătoșilor pentru oportunitatea de a evidenția literele negre, lumina, sfinții? Cred că aceasta este baza de pe care orice obiect sau ființă de pe lumea asta pot fi acceptate, ceea ce nu înseamnă că ceea ce percepem ca „negativ” sau „rău” trebuie încurajat să prolifereze.

Nu voi încuraja un adolescent fascinat de sexualitate să aibă relații întâmplătoare, dar îl voi accepta chiar dacă nu-mi urmează sfaturile sau recomandările, cu speranța că experiența pe care o trăiește îi va oferi un contrast suficient de relevant pentru a căuta și o relație profundă și durabilă. Nu voi cultiva la un client impulsul de a se supune necondiționat în fața unei autorități brutale și îl voi stimula să identifice resursele de care s-ar putea prevala pentru a oferi și alt răspuns decât cel obedient. Voi accepta un bărbat lipsit de tandrețe cu soția lui, dar nu-i voi întări acest pattern de relație, îndemnându-l să identifice beneficiile pe care le-ar putea avea dacă ar fi mai disponibil emoțional.



## Cel mai iubit ursuleț din lume

Unitatea și semnificația polarităților opuse nu pot fi înțelese în absența unei mișcări alternative a conștiinței, de la un pol la celălalt și înapoi. Atenția este liberă să se miște de la figură la fond și de la fond la figură, necazurile apărând atunci când ea se fixează fie pe figură, fie pe fond. În esență, orice tip de perturbare biologică, psihologică sau socială este expresia blocării unei energii prin excelență curgătoare la unul din poli. În psihologie, pentru că aici îmi dau eu cu părerea, orice dezechilibru traduce o stagnare a unui tip de energie psihică la unul din poli. Un copil nu renunță la dorința de a-și poseda (inclusiv sexual) părintele de sex opus și, ajuns adult, constată că nu poate stabili relații de parteneriat satisfăcătoare. O mamă nu renunță la autoritatea asupra copilului și, în calitate de soacră, continuă să intervină în viața cuplului, neînțelegând de ce este respinsă. Un tânăr nu renunță la nevoia de a fi cu o anumită femeie care nu-l iubește și încearcă prin toate mijloacele să o cucerească, aducând-o la disperare. Un cetățean nu renunță la confortul de a nu se implica și nu merge să voteze un candidat, dacă nu cel mai bun, măcar pe cel mai puțin rău. Un bătrân nu renunță la iluzia sănătății sale perfecte și se angajează în activități care îl ținutiesc luni bune la pat.

Cine nu știe să realizeze delicatul echilibru dintre pulsioni și cerințe ale realității, dintre nevoi personale și îndatoriri, dintre

dorințe și interdicții, altfel spus, cine nu știe să împace polaritățile, mai devreme sau mai târziu devine victima acestor conflicte. Tensiunea dintre doi poli poate atinge cote atât de înalte, încât individul să se simtă literalmente rupt în două. Cărțile și filmele de dragoste, de exemplu, prezintă cu acuratețe chinurile emoționale prin care trec cei prinși între ciocanul simțirii și nicovala rațiunii. Cu cât aceste creații artistice se apropie mai mult de realitatea emoțională a cititorilor sau spectatorilor, cu atât aceștia din urmă sunt mai tulburați și fascinați. Cine a văzut „Pacientul englez”, „Legende de toamnă” sau „Vorbește cu ea” știe la ce mă refer.

Dar orice acumulare și blocare a energiei la un pol atrage mișcarea în sens contrar, așa cum un pendul ajuns la capătul traiectoriei sale tinde în mod natural să se miște spre celălalt capăt. Și atunci, problemele psihologice apar într-o altă lumină: oamenii își produc singuri suferință, opunându-se unui proces care se dezvoltă în mod natural în ei. Nevroza este, dintr-un punct de vedere, o boală. Din alt punct de vedere, este un indicator al evoluției. Ți se pare absurdă această afirmație? (Speram să te fi obișnuit cu această carte pe alocuri absurdă, șocantă sau ininteligibilă ca două contrarii unificate.) Nevroticul seamănă cu un copil care a crescut, dar fie nu știe, fie nu poate să accepte noua lui realitate și se încăpățânează să se îmbrace cu haine care, evident, îl strâng. Depresia vorbește despre un proces de dezvoltare în plină desfășurare pe

care clientul se străduiește inconștient să-l stopeze. El nu este conștient de ceea ce i se întâmplă și nu este conștient nici de felul în care se opune la ceea ce i se întâmplă. El dorește ca lucrurile să fie „ca înainte”, neînțelegând că lucrurile nu vor mai fi niciodată așa și că viața îl împinge spre un nou nivel experiențial, mai puțin infantil. Depresia este un mesaj de mare valoare primit de la organism, mesaj cu un conținut de genul: „Ești în plină evoluție. Încă nu ai terminat adaptarea la noul nivel!” Inconștientul este cu un pas (uneori cu mai mulți) înaintea conștientului și tot ce poate face conștientul este să se adapteze creativ la noile realități care îi apar în față. Așa cum nu noi (conștientul) hotărâm când să ne crească părul pubian, mustățile sau sânii, ci acestea apar pur și simplu, dinăuntrul nostru, în același fel, impulsurile de a părăsi „cuibul părintesc”, de a întemeia o familie sau de a aduce o contribuție socială notabilă apar la timpul lor, din străfundurile noastre, și e mai recomandabil să le satisfacem decât să le reprimăm. Depresia este prețul plătit pentru incapacitatea sau neștiința de a opera **schimbările necesare** în viețile noastre, iar acest „portărel” va continua să ne piseze la cap până când îi vom oferi înțelegerea și disponibilitatea de a ne transforma, avansând un pic pe scara evoluției psihologice. Toți cei care au traversat cu succes episoadele depresive sunt, într-un fel, renăscuți, adică au acces la modalități noi de a simți, gândi și acționa. Ei au

renunțat la tiparele vechi tot așa cum un copil a renunțat la jucării.

Tu ai avut un ursuleț în copilărie? Sau o altă jucărie pe care să o fi iubit atât de mult, încât să dormi cu ea în pat, să o iei cu tine când te suiai în copac sau când plecai în călătorii. Ți-ar fi trecut prin cap că într-o zi te vei despărți de ea și asta **de bună voie???** Cu siguranță că nu. Cu toate acestea, a venit o zi în care totul s-a schimbat. Poate că nu brusc, poate că ursulețul a rămas mai întâi în colțul camerei tale, abia după aceea ajungând în pod printre vechituri. Sau poate că și astăzi mai stă undeva la vedere, în amintirea zilelor fericite când erați împreună. Cert este că astăzi nu-l mai porți cu tine. Nu-l mai porți cu tine nu pentru că cineva te obligă să-l lași acasă, ci pentru că nu mai ai nevoie de el. Ce s-a întâmplat? Nimic special. Pur și simplu **ai crescut, ai devenit matur** (adică jucăriile tale sunt altele acum, dar asta e altă poveste).

În ipoteza în care ai avut părinți înțelepți, ei nu te-au ridiculizat pentru că vorbeai cu ursulețul și nici nu te-au constrâns să nu mai dormi cu el în pat. Ți-au acceptat nevoia caracteristică vârstei tale. Dacă n-au fost chiar înțelepți, îți amintești probabil ce scandal a ieșit când ți-au spus: „Gata, renunță la ursuleț, ești mare.”

Adevărata renunțare este aceea care vine din înțelegere. Când ai înțeles că ai crescut și ai realizat că nevoile tale sunt altele, ursulețul a rămas pe un colț de fotoliu. Cam așa sunt tranzițiile naturale spre nivelurile mai înalte ale maturității. Povestea de iubire cu jucăriile nu

este reprimată, ci **depășită**. Părinții tăi au știut tot timpul că vei renunța la jucăriile favorite. De aceea nu te-au forțat, ci te-au lăsat să crești în ritmul tău. Maturitatea lor le-a permis să-ți accepte imaturitatea. Aici rezidă ceea ce aş numi **principiul optimist al evoluției**: Toată lumea crește, e nevoie doar de înțelegere și timp. Și pentru ca timpul să fie suficient, cred că s-au inventat viețile succesive.

Una din polaritățile cele mai neînțelese și condamnate este cea sexuală. Dar iubirea erotică este exact ca o jucărie (puțin mai periculoasă, e adevărat, deoarece se lasă cu sarcini și boli transmisibile sexual). Te înfurii când îți vezi copilul înconjurat de mașinuțe sau păpuși? Te gândești că este imoral și va ajunge în infern? Atunci de ce te-ar înfuria oamenii ale căror vieți sunt focalizate pe sexualitate? Acestea sunt jucăriile lor. Cum îi ajută dezaprobarea și judecățile tale?

Dacă îi înțelegeți cu adevărat, trăirea ta în raport cu ei va fi **compasiunea**. Energia lor încă nu a urcat. Încă nu au descoperit fuziunea emoțională cu altă ființă, nu au gustat întâlnirea inteligențelor și nu știu nimic despre rugăciune și meditație. Dacă îi vei iubi în loc să-i urăști, îi vei ajuta să atingă aceste niveluri atunci când ei te vor solicita. Însă, dacă nici tu nu ai cunoscut aceste dimensiuni ale existenței, fii sigur că nu ai integrat energiile de bază ale sexualității. Ești suprasaturat de sexualitate, motiv pentru care nu vrei să mai auzi de ea, nici măcar în afara ta.

Un om care și-a reprimat polul sexual al ființei va fi obsedat de sex. Incriminând

sexualitatea din afara lui, vorbește de fapt despre propriile pulsii reprimăte. Uneori e suficient să vadă doi adolescenți care se sărută în autobuz fără inhibiții sau o scenă mai pasională la televizor. Cu cât sexul e mai reprimat, cu atât reacțiile vor fi mai violente.

Prin contrast, omul care s-a eliberat de sex nu are nici o opoziție față de sex. El va privi o femeie frumoasă, dar nu va privi cu ochii dorinței. Dacă energia lui a urcat foarte mult, o femeie frumoasă îl va face să se gândească nu la sex, ci la Dumnezeu. Acest om a ajuns foarte departe. Dar căutarea lui a început, cum altfel, prin atracția sexuală. Căutarea începe din locul în care te afli. Iar tu te afli **în corp**. Nu poți începe din alt loc pentru că nu te afli în alt loc! Însă, dacă ești un băiat sau o fată isteasă, vei merge mai departe de corp. E frumos să mergi în insulele grecești, dar de ce să nu mergi și în Alpii elvețieni? Apoi la Sankt Petersburg    Și, dacă tot ești prin zonă, să dai o raită și prin țările scandinave.

Corpul și nevoile lui reprezintă doar prima treaptă a unei scări care duce în Cer. Ai nevoie de prima treaptă ca să pășești pe a doua. Ai nevoie de aritmetică pentru a înțelege ecuațiile diferențiale. Prima treaptă face parte din scară, la fel și ultima. Ea este „inferioară” doar în sensul că este prima. Nimeni din sistemul de învățământ nu s-a gândit să interzică clasa întâi pentru că este „inferioară” sau să-i condamne pe micii școlari pentru îndrăzneala de a învăța să citească și să scrie (hmm ... parcă seamănă un pic cu Pomul Cunoașterii). Cătinel, cu perseverență

și ceva noroc, poți ajunge din clasă în clasă taman în învățământul superior, cocoțat la o catedră ce atestă nivelul ignoranței tale (cel puțin așa am făcut eu). Dar învățământul „superior” nu este mai important sau mai valoros decât cel primar, după cum 17 nu este o cifră mai importantă decât 1.

A cunoaște și integra polaritatea sexuală este începutul călătoriei spre divin. Este ca și cum ai aprinde o mică lumânare în pivnița în care locuiești. Chestia asta te va bucura pentru că te cam săturaseși de întuneric. Dar imaginează-ți că într-o zi reușești să ieși afară din pivniță, la soare. Vei mai aprinde lumânarea? Lumina lumânării nu se poate compara cu lumina soarelui, ceea ce nu înseamnă că lumânarea nu ți-a făcut un serviciu imens: te-a ajutat să vezi ieșirea din pivniță. Afară nu mai ai nevoie de lumânare (decât, eventual, în nopțile fără lună). Pentru cine experimentează încântările fuziunilor din plan emoțional, intelectual sau spiritual, plăcerea senzuală își pierde din atracție. Este jucăria din copilărie de care îți amintești cu simpatie. Însă, la timpul ei, jucăria a fost necesară. Ea te-a însoțit o vreme pe drumul maturizării tale.

### **Cine l-a ispitit pe șarpe?**

N-aș vrea să închei acest capitol despre polarități fără a cita o mică sutra din Mandukya Upanishad:

„Acela este Întregul.

Acesta este Întregul.

Din întreg evoluează întregul.

Întregul răsare din întreg  
și întregul rămâne neatins.”

Deși pare ceva destul de abscons, senzația mea este că aceste versete surprind nucleul organizator al unei viziuni complete asupra vieții. Universul/ Întregul este aranjat cu o inteligență atât de desăvârșită, încât orice parte este o funcție a Întregului. Așa cum sunt legate celulele în organismul uman, la fel sunt legate corpurile vii sau aparent fără viață în marele organism cosmic. În acest Întreg organic asemănător, cum spuneam, cu un ocean care se extinde în toate direcțiile, separarea polarităților este strict convențională. Ele nu au mai multă realitate decât conceptul de „chel” din faimosul paradox al chelului: „Câte fire de păr trebuie să aibă un om pentru a fi chel?”

„La stânga” și „la dreapta” sunt polarități opuse, dar, dacă ești consistent în a face „la dreapta”, știi unde vei ajunge? La stânga! În mod similar, înainte și înapoi sunt extrem de diferite, însă, dacă vei merge constant „înainte”, vei ajunge la un moment dat într-un punct care este „înapoi”, întrucât pământul este rotund. De asemenea, pentru cei din emisfera nordică, oamenii din Australia par a fi „jos”, pe când, pentru australieni, deoarece cerul este în mod evident „sus”, europenii nu pot fi decât „jos”

Ființele și obiectele sunt atât de interconectate, iar existența este un continuum într-un asemenea hal, încât, pentru a o face



inteligibilă, **undeva trebuie trasă o linie.** Știi cum e trasă această linie? Cu ajutorul **cuvântului!** „La început a fost Cuvântul...” Vechiul Testament ne învață că Adam a mușcat din Pomul Cunoașterii, ispitit de Eva, ispășită la rândul ei de șarpe. **Dar cine l-a ispitit pe șarpe?** Și cine a făcut Pomul Cunoașterii și în ce scop? Deși n-am fost de față, sunt sigur că Dumnezeu l-a instruit pe șarpe în tehnicile tentației, dar totul s-a desfășurat într-un secret atât de mare, încât presa vremii nu a prins de veste.

Cuvântul este bagheta magică prin care Universul e împărțit în persoane, lucruri și fenomene separate. Prin el se trasează la nesfârșit linii în Creație, linii care pulsează și fac din Univers locul perfect pentru jocul de-a v-ați ascunselea al Sinelui cu Sine Însuși.

A surprinde unitatea de adâncime (sau de înălțime) a opuziilor polari nu este o sarcină simplă pentru o minte neantrenată. Totuși, mintea unui copil e și ea capabilă. Ca în anecdota următoare:

Un băiețel se rătăcește de mama sa într-un mare magazin. Un bodyguard aflat la datorie îl vede plângând și îl întreabă:

„Ce s-a întâmplat?”

„M-am rătăcit de mami”, îi răspunde băiețelul cu ochii plini de lacrimi.

„Și cum arată mama ta?”

„Ca o femeie fără mine.”

# PSIHOLOGIA IERTĂRII

## Fereastra spre Dumnezeu

„Și, stăruind să-l întrebe, el s-a ridicat și le-a zis: Cel fără de păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei.

Iarăși plecându-se, scria pe pământ.

Iar ei auzind aceasta și muștrați fiind de cuget, ieșeau unul câte unul, începând de la cei mai bătrâni și până la cei din urmă. Și a rămas Iisus singur și femeia, stând în mijloc.

Și ridicându-se Iisus și nevăzând pe nimeni decât pe femeie, i-a zis: Femeie, unde sunt pârașii tăi. Nu te-a osândit nici unul?” (Ioan 8, 7-10)

Mă gândesc uneori că iertarea seamănă cu un râu. Ai observat cum obișnuiesc râurile să curgă? Parcă sunt vorbite între ele: curg de la munte spre câmpie, de la o înălțime mai mare spre o înălțime mai mică. Niciodată nu curg de la vale la deal. Similar, **iertarea „curge” de la un nivel mai înalt**, de la o conștiință mai înaltă spre una aflată undeva mai jos.

Ce vreau să spun? Vreau să spun că nu poți ierta pe nimeni dacă, la nivelul conștiinței tale, nu te afli mai „sus” decât ea sau el. Evident, nu vorbesc aici despre iertarea de fațadă, despre iertarea care nu izvorăște din inima ta (deoarece aceasta e împietrită), ci din mintea ta. Iertarea

care vine din minte este doar o pretenție, un spectacol pe care îl joci și, în funcție de arta ta, poți ajunge chiar să crezi în el.

Vorbesc despre **iertarea care te înalță** la un nivel al realității mai puțin dens, mai „nepământesc”, ca și cum ai fi pe vârful unui munte, unde aerul este de vreo 10 ori mai curat decât cel de la oraș. În plus, de aici totul se vede altfel. Ochii tăi pot cuprinde spații mai largi și totul se vede într-o altă perspectivă. Când funcționezi la acest nivel (chiar și pentru o scurtă perioadă de timp), când respiri, vezi, simți și înțelegi altfel, ai putea oare să afirmi că tu ești cel care iartă? Nu, la acest nivel Eul tău obișnuit nu mai există. Eul tău trăiește la câmpie, acolo unde nu poate ierta. Când ierți, Sinele se manifestă prin tine. Perspectivele ample aparțin Sinelui. Eul trăiește la nivelul solului și nu „bate” prea departe, ce să mai vorbim de perspective

Însă magia iertării mai are o componentă. Iertarea nu te înalță doar pe tine. Ea conține potențialul de a-l înalța și pe celălalt, care a fost iertat. Iar Sinele, când ierți, nu se manifestă doar în tine. El **se trezește** și în celălalt. De ce? Deoarece iertarea îl face pe cel care a greșit să se simtă întreg. Ți amintești capitolul despre Eu, în care am convenit să botezăm Întregul și să-i spunem Sine? Iată cum cel care este iertat este ajutat să se simtă întreg, adică să aibă, măcar pentru o fracțiune de secundă, sentimentul conectării la Sine.

Acesta este sensul în care mi se pare că, iertând, îi permitem Sinelui să se manifeste

în lume. Este ca și cum fiecare dintre noi ar avea o fereastră pe care, dacă o deschide, lumina soarelui pătrunde prin ea. Iertarea este actul de a deschide fereastra. Iertând, lași Sinele să intre în camera ta, adică în lumea ta. Nu poți să crezi în interior lumină solară. Nu poți să te duci afară și să împachetezi lumină într-un geamantan pe care să-l golești înăuntru. Limitele tale sunt clare și e în avantajul tău să le cunoști. Dar fereastra fereastra e de resortul tău. Poți să o deschizi sau să o zidești. **Ești liber.** Ești conștient de această putere? Deși limitat, poți să blochezi manifestarea Sinelui. Poți alege să trăiești în întuneric. Poți alege să mergi orbecăind prin propria ta viață, poate lovindu-te de mobilă, poate lovindu-i pe alții. La limită, întunericul mai are un inconvenient. Neștiind unde este ușa, poți încerca să ieși prin pereți. Nu e recomandabil, deoarece pereții cedează greu.

Iertarea nu izvorăște din Eu. Doar decizia de a ierta îi aparține Eului. Iertarea izvorăște din Sine. Nu tu ești cel care luminezi camera. Tu doar decizi să luminezi camera, deschizând fereastra. E paradoxal. Nu ai cine știe ce contribuție, dar această contribuție e decisivă. E suficient să deschizi fereastra. Lumina va intra în mod spontan, fără nici o condiție. Nu va spune: „Ia să vedem, e curățenie, e aglomerație, ești bărbierit?” Ce înseamnă asta? Înseamnă că iertarea nu vine din Eu, ci din Sine și este necondiționată. Nu rămâi cu gura căscată când vezi cum au fost gândite lucrurile? A ierta este o modalitate de a

te conecta pe tine, ca Eu, la Sine, adică la natura ta ultimă, cea care te susține, așa cum oceanul îl susține pe peștele filozof, cel care s-a hotărât să caute apa. Când ierți, ai ocazia să descoperi Sinele înăuntrul tău și acesta ar putea să fie exact unul din motivele pentru care te-ai născut și faci umbră pământului de ceva vreme.

De ce Sinele nu pune condiții? De ce iertarea Sinelui este necondiționată? Deoarece iertarea se naște din iubire, iar iubirea Sinelui, iubirea întregului pentru parte, este necondiționată. Cum altfel ar putea fi? Tu obișnuiești să te lovești cu ciocanul peste degete? Cauți ghivece care să-ți cadă în cap? Îți dai dimineața câte un pumn în gură? La o scară mai mică, și tu ești un întreg și ai grijă de părțile tale fără să le pui condiții. N-am auzit de nici un om sănătos care să-și fi scos ochii pentru că erau prea albaștri sau să-și fi tăiat o ureche pentru că i se părea urâtă.

Pe de altă parte, Sinele nu e niciodată rănit. Poți să lovești cerul cu o piatră? Sau cu o săgeată? Sau cu o rachetă de ultimă generație construită din contribuțiile modeste a milioane de americani pașnici? Nu Sinele este rănit și suferă, Eul este rănit și suferă. Este de o importanță capitală să poți face această distincție. Amintește-ți metafora cu muntele și câmpia. Eul trăiește la câmpie și nu poate ierta. Asta e natura lui. Sinele trăiește pe vârfurile muntoase și iartă necondiționat. Aceasta este, de asemenea, natura lui.

Din acest punct de vedere, relația Eu-Sine seamănă cu relația dintre un copil și un

părinte. Un copil care este rănit, plânge sau protestează sau te lovește cu mânuțele lui. Nu te aștepti ca el să aibă perspectiva unui om matur, să încerce să-l înțeleagă pe cel care i-a făcut rău și să-l ierte. Nu te aștepti să fie plin de compasiune, să pătrundă în adâncurile psihologiei agresorului și, pe această bază, să-l ierte. Un copil este doar un copil. El suferă și are nevoie de îmbrățișare, de încurajare sau de consolare. Are nevoie ca rana lui să fie vindecată. Această vindecare vine de la un părinte iubitor și înțelept care nu este rănit atunci când copilul își pierde jucăria preferată sau este insultat de un alt copil. Copilul are nevoie de vindecare, iar vindecarea vine de la părinte. În același fel, Eul are nevoie de vindecare, întrucât doar Eul poate fi rănit. (În limbajul sofisticat al specialiștilor, această situație de numește „rană narcisică”.) Sinele nu poate fi rănit, prin urmare nu are nevoie de vindecare. Partea frumoasă este alta: Sinele este vindecător. Mai exact, conectarea Eului la Sine conduce la vindecare. Energiile iluminate ale Sinelui, curgând de la deal la vale, spală rănilor Eului și le închid. În caz contrar, rănilor Eului rămân deschise și durerea lor persistă imediat în spatele mecanismelor de apărare.

### **Iertarea este o formă de a iubi**

Prin urmare, pentru a putea ierta, trebuie să fii asemenea unui Părinte Arhetipal, adică să evoluezi în înțelepciune, puritate și

forță emoțională. Ca terapeut interesat de relațiile de cuplu, încep să cred că nici o altă sferă a vieții nu oferă atâtea provocări și oportunități pentru a practica iertarea. Cred că cei care găsesc puterea de a se ierta pot rămâne împreună oricât de mult doresc. Unde se află această putere? Desigur, se află în iubire. Nu poți ierta atunci când nu iubești, adică atunci când nu ai acces la rezervorul de iubire dinăuntrul tău. În termeni mai tehnici, nu ai acces la Sine. când iubirea pentru celălalt este blocată sau pare a se fi consumat, iertarea devine imposibilă. Oamenii pot trăi zeci de ani blocați în dimensiunea iertării, dar foarte activi în dimensiunea urii și a resentimentului.

Știi ce înseamnă asta? Știi ce înseamnă să trăiești hrănind ostilitatea din interiorul tău? Știi ce înseamnă să conții ura? Să fii mistuit de aversiune și violență pentru ceva ce s-a întâmplat undeva în trecutul tău? Este ca și cum ai avea în casă un coș plin de gunoi de care refuzi să te desparți, chiar dacă gunoierii trec la fiecare trei zile pe strada ta. Cu timpul, mirosul va deveni insuportabil. sau, cum spunea Paul Ferrini, este ca și cum ai fi un pescar care poartă peștii cu el. La început, ei sunt proaspeți, dar, în timp, se strică și încep să răspândească mirosuri teribile. Chiar dacă nu-l simți sau nu-l recunoști, acesta e „parfumul” ființei tale. Nu faci un serviciu nimănui purtând peștii cu tine și cel mai bine este să-i arunci, pentru că nu mai folosesc la nimic.

A ierta este un fel de a te desparți de trecut, un fel de a te elibera, așa cum pescarul se eliberează de peștii care putrezesc. Și cum să

te desparti de trecut dacă nu trăind total în prezent? A trăi în prezent înseamnă a trăi în ceea ce este aici și acum, nu în „ceea ce nu este”, compus din „ceea ce a fost”, respectiv „ceea ce va fi” Trăiești în prezent atunci când accepți realitatea prezentă, ceea ce se întâmplă acum. Trăiești în trecut atunci când respingi realitatea prezentă, când amintirile te invadează și trăiești în ceea ce s-a întâmplat atunci. Atenție, acesta e un mod de a-ți irosi viața!

Nu aş putea descrie mai bine felul în care Prezentul, Sinele, Iubirea și Iertarea sunt interconectate. Când trăiești în prezent, ești conectat la Sine, deoarece Sinele este un perpetuu aici și acum. Fiind conectat la Sine, ai acces la iubirea lui necondiționată. Iertarea nu este decât o formă de a iubi! Iertarea se manifestă natural când trăiești în prezent. Nu e nevoie de nici un efort, ea doar curge prin tine. Singurul tău efort constă în a-i spune „la revedere” trecutului, așa cum un adolescent își salută copilăria, iar un adult își ia rămas-bun de la adolescență.

Trecutul nu are altă funcție în viața ta afară de aceea de a stoca faptele existenței pe care le-ai întâlnit. Poți să fii sigur dacă ele sunt în totalitate bune sau rele? De unde știi că evaluările tale sunt cele mai bune? De unde știi că suferința pe care ai traversat-o nu a avut rostul să te împingă spre o conștiință mai înaltă și spre o viață mai bogată, capabilă să conțină și polul opus? Fii sincer și recunoaște: când adopți punctul de vedere izolat al Eului, aprecierile nu pot fi corecte. Este ca și cum ai privi pânza



timpului printr-o deschizătură de dimensiunea unei monede. Îți poți măcar imagina complexitatea și ordinul de mărime al cauzelor care participă la crearea unui eveniment? De pildă, un eveniment numit „suferința” ta?

Și atunci, ce rost are să rămâi agățat de un eveniment din trecut, ale cărui reverberații în timp nu le poți cuprinde? Dacă nu te desprinzi de trecut, nu ai cum să fii liber. Ești ca un pilot care rulează avionul pe sol, dar nu îndrăznește să se înalțe. Rămâi legat de pământ. La un moment dat, va fi chiar periculos pentru tine, deoarece pista are un capăt.

A ierta înseamnă a da drumul trecutului. Iertarea îți permite să te înalți spre cer, adică să mergi mai departe de capătul pistei. Iertarea te deschide spre noi orizonturi, inaccesibile celui ce rămâne la sol. Când te înalți, inima ta se dilată. Când ierți, inima ta este suficient de largă pentru a-l primi și pe celălalt înăuntrul ei. Atașamentul de trecut îți contractă inima. Cel care a greșit nu are loc înăuntrul ei, chiar dacă între timp s-a schimbat, devenind un alt om. Deoarece tu trăiești în trecut, nu vei remarca asta. Pentru a observa eventualele transformări, ar trebui să fii în prezent.

### **Cine este cel care aruncă piatra?**

Separat de toată această analiză, dorința de a nu ierta indică dorința de a judeca. Cine îți dă dreptul să judeci? Cine îți dă dreptul să arunci piatra? A judeca înseamnă că tu știi

mai bine. Serios, chiar dispui de o asemenea cunoaștere? Cunoști din interior experiența celuilalt sau doar o interpretezi, trecând-o prin filtrele inevitabil limitate ale minții tale?

A judeca înseamnă a decide că celălalt nu este într-un anumit fel, anume cel pe care tu îl consideri dezirabil sau optim. În relațiile de cuplu sau de familie, se întâmplă frecvent. Însă de unde știi că felul în care vezi tu lucrurile este și cel mai bun? Poate că este cel mai bun pentru tine. Dar de ce ar fi și pentru celălalt? Cine îți dă dreptul să hotărăști cum trebuie să fie celălalt?

Știi de ce nu îl lași pe celălalt să fie așa cum este? Pentru că așa cum este nu se suprapune peste cum vrei tu să fie, iar asta te doare. Tot ce poți face este să încerci să suporti durerea și să-i comunici cum ți-ar plăcea să fie. Nu ai nici un drept să îl judeci și să îl schimbi în sensul „bun” din punctul tău de vedere. Viața lui îi aparține lui. Știu, credința că viața lui îți aparține ție are o savoare aparte, la care nu poți renunța ușor. Este gustul puterii asupra unui alt om, gust foarte apreciat de părinți, educatori, parteneri de cuplu, persoane în poziții de autoritate, politicieni sau preoți.

Dacă nu-ți place cum este celălalt, spune-i asta și ajută-l să se schimbe dacă el dorește și te solicită. Creează-i condițiile pentru schimbare. Și nu uita să analizezi beneficiile pe care le ai tu din schimbarea lui. Fii onest. S-ar putea ca cel care are nevoie de schimbare să nu fie el, ci să fii tu. Dacă nu ești suficient de matur, nu-ți vei asuma această nevoie și o vei

proiecta asupra lui. Nu cred că vrei să știi cât de frecvent este acest mecanism de apărare. (Dar dacă te faci psihoterapeut, vei afla!)

În spatele judecății ar putea sta propriile tale fapte din trecut pentru care nu te-ai iertat. Nu ești conștient de această culpabilitate pe care o târăști după tine și apelezi la o modalitate ingenioasă de a scăpa de ea. O atribui celui alt! Vinovăția proiectată și judecata formează un tot. Dacă cineva în jurul tău a greșit, aceasta devine o oportunitate pentru tine de a te descotorosi de ostilitatea pe care o conțineai, dar nu știai ce să faci cu ea. Dacă se acumulase, „destinatarul” nu va înțelege nimic din reacția ta. Și este normal, deoarece reacția ta exagerată nu are aproape nici o legătură cu el.

Acest fel de judecată te poate antrena pe o spirală a culpabilității. Iată cum: ai greșit undeva și te simți vinovat. Nu te poți ierta și hotărăști să te pedepsești. Dar nu te poți nici pedepsi, și atunci proiectezi vina asupra altcuiva și îl pedepsești pe el. Undeva, într-un colț al sufletului, realizezi că îl condamnă pe nedrept și te simți culpabil. Și de aici totul se reia. Când culpabilitatea depășește un anumit prag, apelezi la alte ajutoare. Producătorii de alcool, de tutun sau de droguri sunt mereu disponibili. Ei te ajută nu doar să-ți îneci vinovăția, ci și să te pedepsești făcându-ți rău ție însuși. Te înfioară acest raționament psihologic? Și pe mine. Asta nu mă împiedică să văd, lângă o sticlă de băutură în plus sau lângă un pachet de țigări, umbra unei vinovății

neasumate. Desigur, mijloacele de autopedepsire (și pedepsire indirectă a celorlalți) nu se rezumă la droguri, țigări sau alcool. Sunt și categorii mai subtile precum șofatul imprudent, sporturile extreme, sexualitatea neprotejată sau mai respectabile precum munca în exces, performanța socială, asceza religioasă.

În opoziție cu judecata, actul de a ierta este echivalent cu a refuza să condamni, să sancționezi și să cauți vinovați. În fond, cum îl va face pedeapsa mai bun pe cel care a greșit? Și ce alt mesaj transmite pedeapsa, dacă nu acela că imperfecțiunile și slăbiciunile îi sunt inacceptabile, iar el nu este demn de a fi iubit?

Psihologic vorbind, un om care este pedepsit nu devine mai iertător. El devine mai pedepsitor, pentru că asta e singura lecție care i se predă. El învață că la greșeală se răspunde cu pedeapsă și că orice vinovăție se plătește. Acesta e circuitul legii. Legea se întemeiază pe frică. Iertarea se întemeiază pe iubire. Dar iubirea nu poate exista în junglă. În junglă, e nevoie de lege. Astfel a apărut civilizația! Cine privește atent, va sesiza jungla imediat sub straturile civilizate ale omului modern. Este suficient să le zgârii puțin. Provoacă-l puțin pe aproapele tău și vei înțelege de ce Iisus s-a gândit să mai vină o dată pe pământ.

Și au trecut 2 000 de ani de civilizație creștină. Ți se pare că suntem prea avansați? Dacă da, te rog, învață-mă și pe mine să cred asta, întrucât meseria mea îmi dezvăluie contrariul.

În comparație cu lipsa de lege, cu ilegalitatea, legea este un pas înainte. Nu este un pas măreț, deoarece legea întreține frica și este strâns legată de răul pe care îl pedepsește. Legea instalează dreptatea în lume. Însă evoluția conștiinței nu se oprește aici. Deasupra legii se află iertarea. Iertarea instalează iubirea în lume. Acesta e un pas cu adevărat gigantic. Când îl va face, omul își va fi recuperat verticalitatea spirituală. Până atunci, impresia mea este că el continuă să meargă cocoșat, apăsător de amenințarea pedepsei.

### **Iertarea se naște din înțelegere**

Iertarea nu se va dezvolta niciodată din frică. În schimb, poate să apară din înțelegere. Nu orice fel de înțelegere, ci acel tip de înțelegere numit în filozofia budistă prajna. Prajna, înțelegerea sau înțelepciunea intuitivă, îți permite să sesizezi suferința lăuntrică a celui care a greșit. Îți permite să înțelegi durerea profundă a celui care insultă, lovește sau ucide. Această durere este întotdeauna prezentă, deși cel mai adesea există în afara conștiinței făptuitorului, rămânându-i străină. Înțelegerea intuitivă îl revelează pe cel incriminat ca pe un copil speriat și privat de iubire care încearcă prin toate mijloacele să supraviețuiască. Nu a avut șansa de a deține mijloace mai potrivite și încearcă din răsuputeri să facă față vieții. Este limitat și acționează înăuntrul acestor limite.

Mai ales dacă ai suferit în relația cu el, va fi greu să-l vezi ca pe un copil confuz, rătăcit sau înfricoșat. Eu știu asta chiar mai bine ca tine. Totuși, realitatea nu este alta. În fața ta stă un copil în corp de adult care înfruntă viața așa cum știe el. E adevărat, nu cu cine știe ce succes. I-ar merge mai bine dacă s-ar simți sprijinit, înțeles și acceptat cu tot bagajul lui de frici.

Un copil are o cunoaștere foarte redusă a lumii în care trăiește. Atunci când nu-și modelează comportamentul după adulții din jurul lui, acționează la întâmplare, prin încercare și eroare. La modul cel mai propriu, el nu știe ce face. El nu s-a născut cunoscător, ci ignorant. Merită pedepsit pentru asta?

Și atunci, când Iisus spune: „Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac”, la ce crezi că se referă? Eu cred că se referă la acești copii în trupuri de adulți, oameni ignoranți din punct de vedere spiritual, cu care trebuie să ai răbdare, lăsându-le timp să crească și să se deprindă cu realitatea sublimă a sufletului. Așa cum un copil de un an nu poate fi pedepsit pentru că nu știe să vorbească fluent, nici un adult ignorant nu poate fi pedepsit pentru că nu-și manifestă spiritul. El nu știe nimic despre spirit și are nevoie de timp pentru a învăța. A-i acorda acest timp înseamnă a-l ierta.

Iertarea bazată pe înțelegere discriminează între persoană și comportament, între cel care a greșit și greșeală și, la un nivel mai fin, între Sine și Eu. Dacă te vei putea concentra pe ceea ce încă mai este nealterat și curat, îl vei putea îmbrățișa pe făptuitor și vei

sanctiona, dacă este cazul, doar fapta. Însă, pentru a face asta, e nevoie să fii conștient de propria ta inocență. Nu poți recunoaște în afară decât ceea ce ai recunoscut deja în interior. Dacă înăuntrul tău nu este lumină, lumina de afară îți va părea întuneric. Desigur, poți pretinde că veți lumina, însă nu după mult timp faptele tale vor vorbi mai tare decât cuvintele tale.

Iertarea care vine din înțelegere revelează o inteligență intuitivă extraordinară. Această inteligență nu are nici o legătură cu tonele de informații și cunoștințe pe care unii le acumulează, cu tot felul de studii aprofundate, masterate sau doctorate. Este o inteligență care crește din interior, tot așa cum florile unui copac cresc dinăuntru spre în afară și nu are nici un rost să vii cu flori exterioare pe care să le lipești cu Superglue. Cred sincer că toți oamenii se nasc cu această inteligență intuitivă, ceea ce nu este echivalent cu a afirma că este și foarte răspândită. Știu că ating o zonă sensibilă, dar nu am deloc sentimentul că școala o prețuiește și o cultivă. Dimpotrivă, școala seamănă cu o linie de asamblare dintr-o fabrică de roboți, cele mai reușite mașinării primind și cele mai înalte titluri. S-ar putea să te doară ceea ce citești, dar mă vei ierta, nu-i așa?

Puterea de a ierta este conectată la puterea de a înțelege. Nu a înțelege din exterior, așa cum înțelegi citind dintr-o carte, ci a pătrunde în psihologia celui alt fără să te pierzi sau să uiți de tine însuși. Această pătrundere intuitivă este un fel de punere la unison cu gândurile și trăirile lui, o rezonanță cu lumea lui

internă care, automat, îți permite să ierți. Așa cum nu există foi de hârtie cu o singură față, nici înțelegerea intuitivă nu există de una singură. Cealaltă față a înțelegerii este iertarea.

În spiritualitatea budistă, această conexiune a fost cum nu se poate mai bine înțeleasă. De aceea, perfecțiunile lui Buddha sunt considerate a fi *prajna* (înțelepciunea intuitivă) și *karuna* (compasiunea). Pe această cale, când o ființă devine iluminată, ea manifestă spontan înțelegerea și compasiunea. Iar spontan înseamnă spontan! Cei care se forțează sau, pentru a fi și mai expresiv, se screm să fie înțelepți sau plini de compasiune nu reușesc decât să fie caraghioși. Și asta în mod spontan!

Compasiunea fără înțelegere este periculoasă. Profesiile cu conținut psihologic atrag uneori oameni cu intenții și dorințe minunate, dar disproporționate în raport cu nivelul de înțelegere și luciditate. Când ești prea entuziast, te poți osteni să faci binele celor care nu au nevoie de el. Poți ajuta să treacă strada o bătrânică deși ea se simțea foarte confortabil pe trotuarul inițial. Poți finanța sau te poți implica în proiecte generoase cum ar fi să salvezi peștii de la înec învățându-i să trăiască pe uscat. Probabil că nu ești un astfel de binefăcător. Însă, dacă ești, puțină inteligență în plus nu va dăuna nimănui.

Pe de altă parte, înțelegerea fără compasiune nu este mai brează. În psihologie se apropie de „egocentrism” Putem să o mai numim viclenie sau șiretenie. În toată



splendoarea ei poate fi urmărită la persoanele extrem de inteligente care se folosesc de acest dar pentru a se îmbogăți, a-i exploata și a-i folosi pe ceilalți în interese strict personale.

Când ești foarte identificat cu Eul tău, ai puține șanse de a înțelege. Este ca și cum ai merge pe stradă ținând în fața ochilor o oglindă. Când ești foarte preocupat de nevoie tale presante, de aspirațiile tale, de aptitudinile tale strălucite sau de suferința ta colosală, e dificil să-l mai vezi și pe celălalt. Cu atât mai puțin să înțelegi ce-l doare sau de ce anume se teme. A înțelege înseamnă să ieși din tine însuși, să lași Eul puțin deoparte așa cum lași o haină în cabina de probă atunci când vrei să încerci o alta. Însă, dacă ești foarte atașat de haină, nu te vei dezbrăca, ceea ce este OK până la un punct. Mai exact, până la punctul în care vei fi întrebat dacă poți fi mai monoton decât atât.

### **Iertarea te face un om mai liber**

La un nivel mai metafizic, actul de a ierta te eliberează din închisoarea existenței relative. A ierta înseamnă a nu mai respinge polul opus, ci a-l accepta, a admite că realitatea are și o latură întunecată necesară în economia întregului. Polul opus, care e judecat și respins, nu dispare din realitate, ci continuă să te urmărească exact ca propria ta umbră (voi explica detaliat acest fenomen într-o altă carte). Poate nu crezi, dar el este prietenul tău deghizat, cel care bate disperat la ușa ta în

speranța că îl vei primi înăuntru. Polii opuși, când reușești să-i integrezi, fac să explodeze înlăntuirea dualității și separării și te invită într-o lume nouă, aceea a absolutului. Unificarea polarităților naște interesantul paradox al eliberatului în viață (jivanmukta, în terminologia hindusă), cel care trăiește în Absolut, dar se manifestă în Relativ. .

„Voi sunteți din cele de jos. Eu sunt din cele de sus. Voi sunteți din lumea aceasta. Eu nu sunt din lumea aceasta.” (Ioan 8,23)

Polul opus, agresorul, mai are o funcție: te ajută să faci curățenie în inima ta. Dacă nimeni nu ți-ar sta în cale, dacă nimeni nu s-ar opune dorințelor tale, cum ai putea să ieși cunoștință de ungherele întunecate ale inimii tale? Iertând, inima ta devine curată. Este ca o apă care pătrunde în cele mai mici ascunzișuri și, în curgerea ei, înlătură impuritățile, așa cum ploaia, în căderea ei, „șterge de praf” copacii și florile.

Cel care se teme nu poate ierta. El nu poate spune: „Iată, sunt pregătit să încep o relație nouă cu tine din acest moment.” Cum să fii pregătit dacă, în relația cu cel care a greșit, nu te simți în siguranță? Îți este teamă în continuare și atunci a nu ierta este strategia ta de apărare. Cum să faci pentru a te simți în siguranță? Cum face cineva să fie sigur pe sine? Răspunsul e conținut în întrebare. O voi pune din nou, cu o modificare minusculă: cum face cineva să fie sigur pe Sine? Observi diferența? Când îți conectezi Eul la Sine, sentimentul de securitate apare spontan și o dată cu el puterea de a ierta. Să nu uităm că

Sinele iartă fără să pună condiții. El își permite acest lux deoarece trăiește, sau mai bine zis este o lume a completitudinii și împlinirii.

„A întoarce și obrazul celălalt” este gestul simbolic prin care îi semnalezi agresorului tău faptul că l-ai iertat și ești disponibil pentru a începe o nouă relație cu el, o relație proaspătă, ca și cum l-ai întâlni atunci pentru prima oară. Fără această capacitate teribilă de a trăi în prezent, în aici și acum, astfel încât viața și relațiile tale să fie în permanență înnoite, a întoarce și obrazul celălalt nu este decât o formă jalnică de masochism sau slăbiciune interioară.

Iertarea te focalizează ferm în prezent. Este ca și cum ai spune: „Știi ceva? M-am răzgândit. Nu te mai consider dușmanul meu. Hai să începem relația noastră din acest moment.” Poate ai experimentat și tu. Acesta e un moment de magie, deoarece sufletul tău se extinde pentru a-l cuprinde și pe celălalt. Iar celălalt nu se poate împotrivi decât cu multă greutate, deoarece, atunci când ești iertat, te simți iubit, iar iubirea, fie că o oferi, fie că o primești, produce o plăcere grozavă.

O senzație corespondentă pentru acest gen de dilatare a sufletului este aceea pe care o ai când te muți într-o casă mai mare, cu grădină și copaci. Dintr-o dată te simți mai liber. Acesta e adevărul gol-goluț! Iertarea te face mai liber, în timp ce reproșurile, critica, judecata, resentimentele, ura te limitează, te închid în carapacea propriului Eu. S-ar putea să-ți fie mai bine acolo, dar ești sigur că nu te vei sufoca?

Iertarea extinde și oferă libertate, pe când lipsa de iertate contractă și construiește ziduri.

În această lumină, dacă pentru tine libertatea face ceva parale, a ierta, și încă din abundență, este o treabă mult mai inteligentă decât a nu ierta. Cei care fac paradă de libertatea lor, fie ea de a călători, de a se exprima sau de a cumpăra aproape orice, dar sunt incapabili să ierte, sunt departe de a fi liberi. Pur și simplu nu văd zidurile închisorii în care trăiesc, deoarece acestea sunt transparente.

În sfârșit, iertarea este terapeutică nu numai pentru cel care iartă (al cărui suflet se extinde și a cărui inimă se purifică), ci și pentru cel care este iertat. Din punct de vedere al mecanismelor psihologice, cel care greșește are o mai mare nevoie de a fi iubit decât cel care nu greșește. Pe cel care nu greșește îl poți lăuda. Dar pe cel care greșește, ce rost are să-l mai condamni și tu? Este suficient că a greșit. Te vei duce la un om care șchiopătează să-l critici pentru mersul lui? Crezi că nu-i e suficient faptul că șchiopătează? Îl vei judeca pe un orb pentru că nu poate să citească? Oare suferința de a nu vedea nu i-o fi de ajuns? Crezi că judecata ta îi va reda vederea?

Dacă privești cu atenție și intuiție, gradat ai acces la nivelul mai profund al fricii și neputinței peste care s-a suprapus pentru a-l ascunde nivelul agresivității manifeste. Nimeni nu agrează pentru că se simte puternic. Puterea reală se exprimă în acțiuni constructive. Puterea ireală, aceea care provoacă suferințe și distrugerii, este o compensare disperată a

fragilității lăuntrice. Acesta e nivelul care aproape că țipă după iubire. Iertarea umple măcar parțial acest gol. Este ca și cum i-ai spune celuilalt: "Știu că nu te simți iubit. Ți înțeleg durerea. Iată, în loc să te judec, am hotărât să fiu alături de tine."

Pare foarte greu de acceptat, dar cel care te agresează strigă după afecțiune. Lipsa afecțiunii îl doare atât de mult, încât limbajul i s-a pervertit și se exprimă acum într-un mod pe care nimeni nu-l mai înțelege. Îmi vei spune: „Sunt frumoase subtilitățile astea psihologice, dar la fața locului, în situații reale, cine mai are timp pentru ele?” Și-ți voi răspunde: „Prietene, ai toată dreptatea din lume. Mi-e mult mai ușor să scriu despre aceste lucruri decât să le practic. Dar ți se pare că avem alte șanse pentru a evolua?”

Judecata îl slăbește pe celălalt, îi intensifică neajutorarea și îi întărește convingerea că nu merită să fie iubit. Iertarea îl face să se simtă acceptat, îi dă voie să fie prezent în experiența lui și îi oferă un model de a se ierta pe sine însuși. Judecata îl stimulează să persiste în comportamentele lui, iertarea îi dă puterea de a le schimba.

În esență, orice terapie reușită începe cu judecata și se încheie cu iertarea. Iertarea extinde spațiul în care se manifestă iubirea. Ceea ce, trebuie să recunoști, e o veste bună pentru toată lumea.

Iertarea extinde și oferă libertate, pe când lipsa de iertate contractă și construiește ziduri.

În această lumină, dacă pentru tine libertatea face ceva parale, a ierta, și încă din abundență, este o treabă mult mai inteligentă decât a nu ierta. Cei care fac paradă de libertatea lor, fie ea de a călători, de a se exprima sau de a cumpăra aproape orice, dar sunt incapabili să ierte, sunt departe de a fi liberi. Pur și simplu nu văd zidurile închisorii în care trăiesc, deoarece acestea sunt transparente.

În sfârșit, iertarea este terapeutică nu numai pentru cel care iartă (al cărui suflet se extinde și a cărui inimă se purifică), ci și pentru cel care este iertat. Din punct de vedere al mecanismelor psihologice, cel care greșește are o mai mare nevoie de a fi iubit decât cel care nu greșește. Pe cel care nu greșește îl poți lauda. Dar pe cel care greșește, ce rost are să-l mai condamni și tu? Este suficient că a greșit. Te vei duce la un om care șchiopătează să-l critici pentru mersul lui? Crezi că nu-i e suficient faptul că șchiopătează? Îl vei judeca pe un orb pentru că nu poate să citească? Oare suferința de a nu vedea nu i-o fi de ajuns? Crezi că judecata ta îi va reda vederea?

Dacă privești cu atenție și intuiție, gradat ai acces la nivelul mai profund al fricii și neputinței peste care s-a suprapus pentru a-l ascunde nivelul agresivității manifeste. Nimeni nu agresează pentru că se simte puternic. Puterea reală se exprimă în acțiuni constructive. Puterea ireală, aceea care provoacă suferințe și distrugerii, este o compensare disperată a

fragilității lăuntrice. Acesta e nivelul care aproape că țipă după iubire. Iertarea umple măcar parțial acest gol. Este ca și cum i-ai spune celui alt: "Știu că nu te simți iubit. Ți înțeleg durerea. Iată, în loc să te judec, am hotărât să fiu alături de tine."

Pare foarte greu de acceptat, dar cel care te agresează strigă după afecțiune. Lipsa afecțiunii îl doare atât de mult, încât limbajul i s-a pervertit și se exprimă acum într-un mod pe care nimeni nu-l mai înțelege. Îmi vei spune: „Sunt frumoase subtilitățile astea psihologice, dar la fața locului, în situații reale, cine mai are timp pentru ele?” Și-ți voi răspunde: „Prietene, ai toată dreptatea din lume. Mi-e mult mai ușor să scriu despre aceste lucruri decât să le practic. Dar ți se pare că avem alte șanse pentru a evolua?”

Judecata îl slăbește pe celălalt, îi intensifică neajutorarea și îi întărește convingerea că nu merită să fie iubit. Iertarea îl face să se simtă acceptat, îi dă voie să fie prezent în experiența lui și îi oferă un model de a se ierta pe sine însuși. Judecata îl stimulează să persiste în comportamentele lui, iertarea îi dă puterea de a le schimba.

În esență, orice terapie reușită începe cu judecata și se încheie cu iertarea. Iertarea extinde spațiul în care se manifestă iubirea. Ceea ce, trebuie să recunoști, e o veste bună pentru toată lumea.

Iertarea extinde și oferă libertate, pe când lipsa de iertate contractă și construiește ziduri.

În această lumină, dacă pentru tine libertatea face ceva parale, a ierta, și încă din abundență, este o treabă mult mai inteligentă decât a nu ierta. Cei care fac paradă de libertatea lor, fie ea de a călători, de a se exprima sau de a cumpăra aproape orice, dar sunt incapabili să ierte, sunt departe de a fi liberi. Pur și simplu nu văd zidurile închisorii în care trăiesc, deoarece acestea sunt transparente.

În sfârșit, iertarea este terapeutică nu numai pentru cel care iartă (al cărui suflet se extinde și a cărui inimă se purifică), ci și pentru cel care este iertat. Din punct de vedere al mecanismelor psihologice, cel care greșește are o mai mare nevoie de a fi iubit decât cel care nu greșește. Pe cel care nu greșește îl poți lauda. Dar pe cel care greșește, ce rost are să-l mai condamni și tu? Este suficient că a greșit. Te vei duce la un om care șchiopătează să-l critici pentru mersul lui? Crezi că nu-i e suficient faptul că șchiopătează? Îl vei judeca pe un orb pentru că nu poate să citească? Oare suferința de a nu vedea nu i-o fi de ajuns? Crezi că judecata ta îi va reda vederea?

Dacă privești cu atenție și intuiție, gradat ai acces la nivelul mai profund al fricii și neputinței peste care s-a suprapus pentru a-l ascunde nivelul agresivității manifeste. Nimeni nu agresează pentru că se simte puternic. Puterea reală se exprimă în acțiuni constructive. Puterea ireală, aceea care provoacă suferințe și distrugerii, este o compensare disperată a



fragilității launtrice. Acesta e nivelul care aproape că țipă după iubire. Iertarea umple măcar parțial acest gol. Este ca și cum i-ai spune celuilalt: "Știu că nu te simți iubit. Ți înțeleg durerea. Iată, în loc să te judec, am hotărât să fiu alături de tine."

Pare foarte greu de acceptat, dar cel care te agrează strigă după afecțiune. Lipsa afecțiunii îl doare atât de mult, încât limbajul i s-a pervertit și se exprimă acum într-un mod pe care nimeni nu-l mai înțelege. Îmi vei spune: „Sunt frumoase subtilitățile astea psihologice, dar la fața locului, în situații reale, cine mai are timp pentru ele?” Și-ți voi răspunde: „Prietene, ai toată dreptatea din lume. Mi-e mult mai ușor să scriu despre aceste lucruri decât să le practic. Dar ți se pare că avem alte șanse pentru a evolua?”

Judecata îl slăbește pe celălalt, îi intensifică neajutorarea și îi întărește convingerea că nu merită să fie iubit. Iertarea îl face să se simtă acceptat, îi dă voie să fie prezent în experiența lui și îi oferă un model de a se ierta pe sine însuși. Judecata îl stimulează să persiste în comportamentele lui, iertarea îi dă puterea de a le schimba.

În esență, orice terapie reușită începe cu judecata și se încheie cu iertarea. Iertarea extinde spațiul în care se manifestă iubirea. Ceea ce, trebuie să recunoști, e o veste bună pentru toată lumea.

## ATAȘAMENTUL

Dacă ai citit cu atenție până aici și ai unele cunoștințe de specialitate, ai realizat că perspectiva din care scriu se îndepărtează adesea de paradigmele psihologiei academice din zilele noastre. Se cuvine să întăresc, în acest capitol despre atașament, apartenența fundamentelor gândirii mele la psihologia budistă. Aceasta nu înseamnă că sunt budist. Am chiar foarte puține cunoștințe despre ceea ce presupune practica religioasă de tip budist. Am mai multe informații despre practica religioasă de tip creștin, însă nici asta nu mă face creștin. Îi iubesc la fel de mult pe Iisus și pe Buddha. Nu-mi sunt foarte simpatici nici predicatorii creștini, nici cei budiști. Mă voi strădui să nu fiu unul dintre aceștia, cu riscul ca ideile pe care le expun să pară originale (ceea ce, bineînțeles, nu mă deranjează!).

Ce este atașamentul? Este o reacție mentală trecătoare, intensificată prin repetiție. El se dezvoltă din răspunsurile noastre spontane la stimulii din mediu, fiind forma întărită a acestor reacții psihologice instantanee. Prin urmare, la baza atașamentului stau senzațiile primare de plăcere și neplăcere. Aceste senzații, datorită repetării în timp, se transformă în atracții și respingeri puternice, adică în atașamente pozitive (care ne plac) și

atașamente negative (care nu ne plac). S-ar putea să-ți sune ciudat „atașament negativ”, dar te asigur că oamenii care se urăsc sunt extrem de atașați unul de altul.

Atașamentul nu este nimic mai mult decât **condiționare**. Mai întâi cauza (stimulul) apoi efectul (senzația plăcută). Ciocolata gustul plăcut. Din nou ciocolata din nou gustul plăcut. Și tot așa, până la prima întâlnire cu medicul stomatolog.

Cum apar senzațiile? Senzațiile apar în urma contactului. Limba intră în contact cu un gust, mâna intră în contact cu o suprafață, urechea intră în contact cu un sunet. Altfel spus, analizatorii senzoriali (organele de simț) intră în contact cu însușirile concrete ale obiectelor și fenomenelor. Orice contact al obiectelor (și aici înțeleg și „obiectele” interne) cu corpul sau mintea, produce o scânteie de senzație. Senzația este un fel de răscruce la care se întâlnesc mintea și corpul. Ea realizează cea mai simplă legătură organism-mediul, legătură pe care se construiesc altele, din ce în ce mai elaborate. Acesta este motivul pentru care cea mai prestigioasă tehnică budistă de meditație, Vipassana, se realizează având ca obiect al atenției focalizate senzațiile fizice, cea mai simplă și accesibilă realitate internă. Școlile terapeutice de orientare experiențială care au devenit conștiente de întrepătrunderea senzațiilor cu gândurile și trăirile emoționale au pus la punct o serie de tehnici de acces la aceste niveluri subtile ale psihicului, pornind de la nivelul elementar al proceselor senzoriale. Cu

toate acestea, nu sunt rare cazurile în care oamenii își ignoră propriile senzații, devenind atenți doar atunci când intensitatea acestora atinge un prag dincolo de care se află doctorul, terapeutul sau sistemul judiciar.

Laureatul premiului Nobel, Gerald Edelman, a arătat cum modurile noastre obișnuite în care simțim, gândim și acționăm sunt susținute la nivel neurologic de conexiuni care sunt cu atât mai puternice cu cât repetițiile sunt mai dese. Cel care a spus „repetiția este mama învățaturii” nu a greșit foarte mult din acest punct de vedere, cu amendamentul că cel care a „învățat” în acest fel nu este obligatoriu să fi înțeles. (Întrebare pentru studenți: În acest caz, cine este mama înțelegerii?)

Traseele neuronale seamănă cu drumurile printr-un parc: dacă mai mulți oameni, conform principiului „drumul drept e cel mai scurt”, calcă pe iarbă, în curând va apărea o potecă îmbietoare, ce îți va face cu ochiul și ție, mai ales dacă te grăbești.

## Colivii, închisori, lanțuri

Budismul identifică în atașament rădăcina tuturor suferințelor și vorbește despre 4 tipuri de atașament. Primul dintre ele este **atașamentul pentru plăcerile senzoriale**. Suntem atașați de anumite forme, culori, sunete, gusturi sau senzații tactile. Ai avut o piesă muzicală pe care să o fi ascultat minute în șir? Există un gust delicios la care îți e greu să

renunți? Te reîntorci periodic, în gând, la imaginea casei în care ai copilărit? Ți e imposibil să nu însoțești cafeaua de dimineață cu o țigară de calitate? Aștepti weekend-ul, în care vei dormi pe săturate, cu sufletul la gură? Acesta e atașamentul de plăceri senzoriale efemere. La un alt nivel, dar mai tragic, este dorința consumatorului de drog pentru senzațiile plăcute sau euforice, deși satisfacerea acestei dorințe îi consolidează lanțurile dependenței.

Al doilea este **atașamentul de propriile opinii și credințe**. Ești convins, ca liberal, că ideile social-democrate sunt greșite. Ca psihianalist, nu dai doi bani pe procedurile și programele terapeutice cognitiv-comportamentale. Ca inginer, psihologii, sociologii și filosofii, între care nu faci nici o distincție, ți par arieri și inutili. În disputa cu partenerul de cuplu ai dovezi zdrobitoare în favoarea vinovăției lui.

Nimeni nu ne poate clătina ideile de care suntem atașați (să le spun „fixe”?) iar cine îndrăznește să le pună la îndoială declanșează uneori conflicte intense, finalizate, când argumentele se termină, cu insulte, pumni sau diseminări de salivă, adică arsenalul favorit al animalelor care stau pitite prin cromozomii noștri. O judecată personală sau o concepție la care ținem, atunci când sunt puse sub semnul întrebării, ne afectează inevitabil. Este dureros să constăți că ideile în care crezi cu putere nu sunt împărtășite, ba e posibil să fie chiar eronate.

Desigur, până la un punct, a avea încredere în felul în care vezi lucrurile este un mod sănătos de funcționare în lume. Aceasta nu

e echivalent cu a crede că ești deținătorul adevărului absolut. Când ideile în care crezi încetează a mai crea armonie (internă sau externă), a-ți menține atașamentul pentru ele (adică a nu le abandona) devine o formă de nebie. Convingerile, opiniile și părerile la care nu ești dispus să renunți, când există motive solide, te împiedică să vezi lucrurile așa cum sunt. O astfel de atitudine poate fi chiar catastrofală, ca atunci când continui să crezi că ai o căsnicie fericită deși certurile cu soțul sunt zilnice sau nu-ți pui problema sănătății tale deși abia te mai ții pe picioare.

Cei care se cred prea deștepți nu-și vor face timp să-i mai asculte și pe alții. Mîntile pline cu opinii experte despre oameni și lucruri sunt ca niște vase din care apa nu e schimbată niciodată! Ce flori ar putea crește acolo? În domeniul de mare finețe al spiritualității, explicațiile și revelațiile împietrite în dogmă se opun chiar scopului pentru care au fost emise. Litera ucide spiritul învățaturii iar exemplul călugărilor din Evul Mediu care se autoflagelau îmi pare relevant pentru acest tip de patologie spirituală. Prin contrast, Sutra celui de-al treilea Patriarh îmi oferă un exemplu de gândire rezonabilă: "Nu căuta adevărul. Doar încetează să mai adori opiniile"

Al treilea este **atașamentul pentru ritualuri și ceremonii religioase**. Mai ales în lumea modernă, aspectele exterioare ale participării religioase par a fi instaurat o asemenea dominație psihologică încât înțelesul lor fundamental e tot mai greu de deslușit. Cât

de mult contează o cruce pe care ți-o faci mecanic? De ce nu trebuie să muncești într-o anumită zi a săptămânii? Cum te ajută o rugăciune pe care o spui fără să o înțelegi sau o mantra pe care o repeți că un papagal?

Chiar atașamentul pentru practica spirituală, finalizat în sentimentul că ești o persoană cu preocupări elevate, deasupra mediocrităților din jurul tău, este de natură să te îndepărteze exact de scopul pe care ți l-ai propus. Devotamentul în urmarea ritualurilor religioase nu are nici un fel de valoare dacă prin minte continuă să circule gânduri și sentimente impure. Cât de mult crezi că îi pasă lui Dumnezeu de afacerile sau proprietățile tale, de succesul tău social? Cum se poate dezvolta o atitudine religioasă într-un suflet nevindecat de ură sau lăcomie? Acțiunile și gesturile lipsite de conținut, făcute din obișnuință sau sub presiunea normativă a mediului, îmi par chiar mai rele decât activitățile neinvestite religios, dar făcute autentic, fără nici un fel de prefăcătorie. Mi-e foarte greu să înțeleg ce satisfacție are cineva când merge la biserică, la templu sau la moschee cu aceeași minte cu care merge la piață sau la restaurant. Dificultăți similare am cu cei care participă la ritualuri doar pentru a-i judeca pe cei care nu participă. Și sunt constant uimit de cei care urmează protocolul religios cu speranța că Dumnezeu are câte un dosar cu numele lor, în care le bifează conștiincios participarea.

În sfârșit, al patrulea și cel mai subtil dintre toate este **atașamentul pentru „eu”**. De fapt, acesta este atașamentul primordial. El se

bazează pe iluzia că undeva înăuntrul corpului sau a minții există o entitate permanentă, un subiect separat al experiențelor. În capitolul despre „Eu” am analizat pe larg această iluzie. Nu simt nevoia de a mai adăuga ceva, cu excepția observației că tot ceea ce facem se învâрте în jurul acestui atașament, așa cum sfoara se strânge în jurul unui ghem, făcându-l tot mai mare.

În budism, primul pas pe Nobila Cale cu 8 trepte se numește **înțelegerea corectă**. El se referă la înțelegerea faptului că tot ceea ce există se află într-o stare de flux, că totul vine și pleacă, inclusiv elementele corpului și minții. Prin urmare, în acest flux nesfârșit al schimbării, nu există o entitate definită și stabilă undeva, într-un loc misterios. Totul face parte din flux, viața este o imensă curgere, un gigantic proces de schimbare ce nu privilegiază nimic. Eul ca entitate separată este doar o iluzie însă o iluzie cu o asemenea forță de convingere încât învâрте fără odihnă roata suferinței.

Nimic din ceea ce există nu este de sine stătător, ci este rezultatul unei vaste rețele de cauze și condiții, schimbându-se sau dispărând atunci când respectivele cauze și condiții se modifică. Lucrurile și ființele sunt interconectate așa cum sunt legate ochiurile unei plase. Nimeni cu o vedere bună n-ar putea spune că ochiul unei plase există independent. Ei bine, deși Universul este o astfel de plasă uluitor de mare, majoritatea dintre noi credem că există un ochi de plasă independent, Eul. Este un mod de a nega regula eternă a acestui Univers, anume că orice există



este expresia relațiilor dintre o mulțime nedefinită de obiecte și fenomene. Deoarece mai multe elemente apar simultan, ele creează iluzia Eului, în același fel în care elementele unui puzzle, puse, **la un moment dat**, în perfectă armonie, creează imaginea unui copac sau a unei flori. Dar copacul sau floarea nu sunt decât imagini, rezultatul relațiilor dintre piesele de puzzle. A acorda realitate Eului este ca și cum ai acorda realitate imaginii construite a copacului, așteptând că această să facă flori, pe care tu să le culegi. Atașamentul pentru Eu vizează aceste fructe care nu vor apărea niciodată, iar rezultatul atașamentelor este inevitabil: suferința.

Din acest punct de vedere, cauza ultimă a suferinței nu este atașamentul ci ignoranța din care izvorăște atașamentul. Nu știu cine sunt. Nu sunt conștient de natura mea impermanentă. Cred că sunt o entitate separată, Eu. Împart lumea în „eu” și „celălalt” și reacționez la „celălalt” Răspunsurile sunt polarizate pe axa plăcut-neplăcut. Caut să am senzații/trăiri plăcute și să le evit pe cele neplăcute. Sunt atras de trăirile plăcute, le doresc, uneori cu o intensitate ce poate fi numită **lăcomie**. Resping și condamn trăirile dezagreabile, dureroase, manifest o atitudine ostilă față de ele. Viața mea se dezvoltă între acești doi poli, din care sunt dispus să accept doar unul singur. Și pentru că nu este totală ci parțială, această acceptare conține, în mod necesar, semințele polului opus, adică **suferința**. Pe scurt:

## Ignoranța → Atașament → Suferință

În psihoterapie, ca și în viața obișnuită, cunoașterea acestei ecuații simple este suficientă pentru a ilumina acțiunile celui care vrea să iasă din cercul vicios al suferinței. A-mi investiga cu răbdare și luciditate atașamentele este pasul intermediar către a afla cine sunt eu, nu în lumea iluzorie a separării ci în lumea reală a unificării. Nu te poți elibera de atașamente dacă nu le înțelegi natura, după cum nu te poți elibera din strânsoarea chinuitoare a Eului dacă nu-i pătrunzi toate ungherele.

În esență, a te elibera de un atașament înseamnă a da drumul. Îi dai drumul unui rol (copil/student/părinte/soț) sau unei relații în care nu mai există angajament reciproc. Dacă te cramponezi, dacă nu dai drumul rămâi **un prizonier al trecutului**. De pildă, a te aștepta, la 25-30 ani, că părinții să te finanțeze pentru a face față vieții este un fel de a fi atașat de rolul de copil, adică a nu trăi în prezent (îți refuzi rolul de adult). A te atașa de o poziție socială înseamnă „a ține de scaun”, în condițiile în care vârsta, abilitățile manageriale sau capacitatea de a te implica nu te mai recomandă pentru acel loc iar tu refuzi să accepți această realitate prezentă.

A trăi în trecut, din motive de atașament, este ca și cum ai locui lângă un izvor, persistând în a bea apa depozitată în butoiul din pivniță. Izvorul este **prezentul**, el îți oferă energii în totalitate noi, proaspete. Apa din pivniță, după un timp, devine stătută. Poate

e chiar infestată. Cât de hrănitoare crezi că e pentru tine?

Într-o relație, cel mai înalt dar pe care i-l poți face celuilalt este să-i **oferi libertate**. Nu există nimic mai mareț. În ce fel îl iubești dacă te chinui să construiești o colivie în jurul lui? Și dacă rămâne, prins în plasa manipulărilor tale, cât de fericit vei fi tu, trăind alături de un om nefericit? Vei ajunge să-l urăști. Și nu încerca să te păcălești, crezând că tu îl vei face să se bucure de viață. Dacă îl ții închis, tu ești condiția fundamentală a nefericirii lui.

Dacă ai fi o pasăre, tu ți-ai dori să trăiești toată viața într-o colivie, oricât de amenajată ar fi aceasta? N-ai avea chef să te avânți puțin în înaltul cerului? Să planezi folosind forța vântului și să aterizezi unde dorești tu? Adică să transformi colivia dintr-o închisoare într-o casă, ale cărei uși sunt întotdeauna deschise?

Atașamentul construiește închisori. Detașarea eliberează. Închisorile sunt încăpătoare și au întotdeauna cel puțin un locatar: tu însuși. Când ești atașat nu poți fi altceva decât prizonierul atașamentelor tale. Forțând puțin nota, a fi foarte atașat de mașina ta este ca și cum ai dormi peste noapte în ea, de teamă să nu o fure cineva. A fi foarte atașat de casa ta este ca și cum ai sta tot timpul în ea, refuzând să te plimbi prin oraș sau să vezi și alte case. Ceva asemănător se întâmplă în realitatea mentală: tu ești psihologic legat de

obiectele atașamentelor tale, fie acestea persoane sau lucruri.

Îmi vei spune: Ce este rău în a fi legat? De ce nu-l întrebi pe câinele tău? Poate și lui îi place să iasă la plimbare, fără zgardă.

Atenție, cuvintele sunt înșelătoare! Nu confunda lanțul atașamentului cu legătura sufletească, adică relația de apropiere sau comuniune dintre 2 persoane. Afecțiunea „leagă” prietenii sau iubiri, dar nu în sensul în care 2 condamnați sunt legați unul de altul, astfel încât să nu se poată deplasa în direcții opuse. Poate nici nu e potrivit verbul „leagă” iubind paradoxul, îmi vine să spun că afecțiunea „dezleagă”, adică eliberează oamenii din carapacea propriului egoism și le permite să se apropie unii de alții, pentru a trăi experiența unei întâlniri libere.

Nu-i poți împiedica pe oameni să avanseze pe propriul lor drum. Îi poți doar întârzia sau deturna temporar. Îi poți păcăli o vreme, convingându-i că ceea ce îți dorești pentru ei este totuna cu ceea ce au nevoie. Dar energia acestei iluzii se va epuiza la un moment dat, așa cum noaptea se termină la un moment dat. Chiar și nopțile polare au sfârșit. Iar apariția soarelui, adică a conștiinței, face ca totul să apară în altă lumină. De la cel pe care l-ai reținut sau deturnat nu vei obține recunoștință. În cel mai bun caz te va ierta și va încerca să uite ce s-a întâmplat iar în cel mai rău caz te va copleși cu resentimente și ostilitate. Ce crezi, merită?

Poate e mai avantajos pentru amândoi nu doar să nu-l reții, ba chiar să-l sprijini în evoluția lui (dacă îi aprobi orientarea). Dacă drumul lui e diferit de drumul tău și el evoluează, ce te împiedică să te bucuri pentru el? Ce interes ai în a-l vedea nefericit? Dacă nu-l reții și el alege drumul pe care mergi și tu, ce dovadă mai bună a armoniei de valori/scopuri dintre voi crezi că ar putea să existe? Acesta este **testul suprem**. **Orice ai iubi lasă-l liber!** Dacă se întoarce la tine, sărbătorește! Dacă nu se întoarce, relaxează-te! Nu era pentru tine. Menirea lui era să zboare în altă parte. El trebuie să-și caute bucuria într-un alt loc, cu altcineva.

## **Gelozie și atașament**

Într-o relație de cuplu, unul dintre chipurile cele mai hidoase ale atașamentului posesiv este gelozia. Dezvoltarea geloziei arată că iubirea este pe cale de a fi distrusă. Nu voi înceta să repet că iubirea și libertatea se hrănesc una pe cealaltă, se întrețin și se dinamizează reciproc. Un scurtcircuit într-o zonă se reflectă imediat în cealaltă, întrucât aparțin aceleiași tot. Dacă lucrurile stau așa, cum ai interpreta faptul că te doare să vezi că partenerul tău este atras și se simte bine cu o altă femeie? Că partenera ta a întâlnit un bărbat mai interesant sau mai iubitor, care conține promisiunea unei vieți mai bogate? Din ce abisuri ale sufletului apar suferința sau

furia ta? Peste cine credeai că ești stăpân, pe cine simțeai nevoia să pozezi? Atașamentul din spatele așa-zisei iubiri nu este decât o modalitate de a pune cătușe, de a-l înlănțui pe cel pe care pretinzi că-l iubești. Sentimentul geloziei e minunat, deoarece te trezește din acest vis caraghios. Îți arată până la ce punct ai evoluat, adică unde îți sunt limitele. Depinde numai de tine dacă vrei să le depășești sau nu. Dacă te simți pregătit sau nu. Dacă îți poți sau nu reprezenta ceea ce este dincolo de ele.

Cert este că nu te poți angaja în acest proces de autoextensie dacă nu-ți extinzi capacitatea de a iubi. Ori, cum spuneam, iubirea dăruiește sau amplifică libertatea. Iubirea nu taie aripile, nu le leagă fedeleș, nu le condamnă. Iubirea nu construiește închisori, nu înalță ziduri, nu tocmește avocați sau detectivi particulari. Închisorile, oricât de sofisticate pe dinăuntru, rămân închisori. Ele sunt construite din frică.

Gelozia îți vorbește, în limbajul ei fără cuvinte, despre stadiul în care te afli. Mai precis, despre intensitatea atașamentului pentru imaginea dinlăuntru tău. Nu, nu am greșit. Atașamentul pentru o persoană exterioară nu face decât să reflecte atașamentul pentru o imagine interioară, de care respectiva persoană se apropie mai mult sau mai puțin. **Exteriorul reflectă interiorul!**

Ceea ce numim iubire în mod obișnuit traduce atracția pentru o realitate externă ce evocă sau activează, într-o anumită măsură, o realitate internă. Problemele apar când

realitatea externă începe să se comporte altfel decât te aștepti, în baza imaginii construite înlăuntrul tău! Te atașezi de exterior deoarece exteriorul te ajută să-ți revelezi interiorul. Însă niciodată exteriorul nu se va suprapune perfect peste interior. Exteriorul are gradele lui de libertate și nu le poți accepta pe toate cu ușurință. Gelozia arată măsura în care **nu** **permiți** lumii din afară ta să fie ceea ce este. Ea îți creează o situație extraordinară, în care să-ți răspunzi la întrebarea: Ce ți-ar trebui pentru a accepta într-o măsură mai mare nevoile, preferințele și sentimentele celui/ celei de lângă tine?

Iubirea întrețesută cu atașamentul este la fel de aproape de iubirea reală, necondiționată ca standardele de viață din România și Elveția. Atașamentul posesiv face din cel iubit o prelungire a propriului Eu. Tu ești cel pe care îl iubesc, tu ești „al meu”, tu îmi aparții. Aceasta e o idee cu un gust mult mai dulce că mierea. Trezirea din ea este ca și cum ai bea sucul unei lămâi, asortate cu un grapefruit. Nemaifiind adormit, începi să distingi imaginile din capul tău de realitățile din afară ta. Dacă ai suficientă putere lăuntrică, vei accepta nevoile celui din afară ta, poate chiar vei contribui la satisfacerea lor, fără să pretinzi ceva în schimb. Acesta ar fi un exemplu de iubire fără condiții.

Dacă nu o poți practica, e mai bine pentru toată lumea să te retragi. Cui crezi că i-ar folosi reproșurile, acuzațiile, șantajul sau amenințările tale? Relația va deveni un

laborator infernal în care vor fi recirculate emoții negative și distructive. Ce se poate dezvolta, ce poate înflori într-o asemenea atmosferă? Dacă în acest spațiu trăiesc și copii, datorită gradului superior de receptivitate, ei vor absorbi și mai ușor toxicitatea emoțională din jur. Ai o idee, oricât de vagă, despre consecințele la distanță ale acestui tip de conviețuire?

În plus, dacă persoana la care ții se orientează spre altcineva, nu poți fi sigur că nu e ceva temporar. După un timp, poate se va întoarce la tine. Ești dispus să-i oferi această șansă? Crezi că poți să fii atât de generos? Uneori este vorba doar de o atracție strict sexuală, de o aventură, de câțiva fiori. Relațiilor de acest tip le lipsește intimitatea. Sexul este prezent, afecțiunea este absentă. Afecțiunea nu crește decât în intimitate. Dacă persoana la care ții renunță la afecțiune pentru sex, nu e nici un motiv să plângi după ea. Dacă face asta probabil că nu e în toate mințile.

Nu lăsa gelozia să-ți paralizeze iubirea. Nu renunța la iubire în favoarea geloziei. Să renunți la iubire e foarte ușor, nu trebuie să depui nici un efort. E suficient să spui: "Relația noastră s-a încheiat. De mâine tu nu mai ești pentru mine" Să renunți la gelozie e dificil. E nevoie de muncă. Trebuie să înveți să fii mai tolerant, și să distingi imaginația de real, mai puțin posesiv și să distingi fantasmеle personale de realitate. Într-un cuvânt, să fii **mai detașat**, lăsând viața să fie ceea ce este.



Dacă ai fost dezamăgit din dragoste e floare la ureche să nu te mai deschizi în fața nimănui sau să te călugărești, pretextând că singurul care merită iubit este Dumnezeu. Dar este o provocare imensă să înveți să iubești fără a fi gelos, fără a-l transforma pe celălalt în bunul tău personal. Iar dacă ai învățat să iubești încurajând, stimulând și hrănind libertatea celor din jur, dă-mi voie să mă mir că mai există pe această planetă.

## **Principiul unificării interne**

În ce mă privește, singura modalitate la care sunt capabil să mă gândesc pentru a atinge un asemenea nivel este realizarea unificării interioare. Tu ești un bărbat care conține în interior principiu feminin. Tu ești o femeie care conține înăuntrul ei principiul masculin. Mai plastic spus, înăuntrul tău trăiește o femeie, respectiv un bărbat. Aceste potențialuri lăuntrice vor să se împlinească, să se manifeste în lume. Ele sunt asemenea unor radare, care încep să facă bip-bip atunci când detectează ceva care să le semene. Cu cât le pare că seamănă mai mult, cu atât încep să o ia razna. Acesta e fenomenul îndrăgostirii.

Un bărbat se îndrăgostește de o anumită femeie deoarece doar aceasta se apropie de femeia lui interioară. O femeie este atrasă magnetic de un anumit bărbat deoarece acesta trezește bărbatul ei interior. În prezența persoanei care îți dinamizează potențialul ceva

tresaltă în ființa ta, ceva începe să se miște în tine. Polul opus se trezește la viață. E firesc să fii bucuros, e normal că să începi să vezi lumea cu alți ochi. Procesul de realizare a unificării interne a fost repornit.

Mecanismul psihologic al atașamentului intervine dacă nu ești conștient că femeia din afara ta doar rezonază cu femeia din interiorul tău, dar nu o întruchipează fidel. Pentru că nu știi aproape nimic despre dinamica tale energetice, te atașezi de exterior, crezând că ceea ce trăiești se datorează exteriorului. **Eroare!** Exteriorul doar trezește ceea ce în tine deja există! O femeie foarte sensibilă îți revelează propria sensibilitate, de care nu erai conștient. Un bărbat ferm îți trezește propria capacitate de a fi tranșantă sau neclintită. Ei nu creează aceste disponibilități în tine pentru că tu deja le ai. Prin intermediul lor doar le conștientizezi.

Deoarece exteriorul se potrivește într-o anumită măsură cu ceea ce conții, tu spui „acesta e bărbatul vieții mele” sau „aceasta e femeia pe care o caut”. Încearcă să fii mai atent. După un timp vei descoperi la femeie sau la bărbat aspecte mai puțin simpatice sau chiar detestabile. Atașamentul te va împiedica să elimini sau să schimbi acele părți din personalitatea celuilalt, pentru a-l face să se potrivească perfect peste imaginea ta. Din nou, eroare! Singura persoană de pe această lume pe care o poți transforma ești tu însuși, în rest nu vei transforma pe nimeni. Cel mult poți ajuta pe cineva să se transforme dacă dorește aceasta.

Nu încerca să faci dintr-o mătă o leoaică, chiar dacă ambele sunt feline. Dacă vrei o leoaică, caută o leoaică. Cu ce ți-a greșit biata mătă, ca să o supui unei metamorfoze imposibile?

Se întâmplă ca, descoperind realitatea celuilalt, efervescența de început a trăirilor tale să se atenueze. Este un proces absolut natural, care te aduce cu picioarele pe pământ. Abia acum poți vedea relația în termeni mai realiști și abia cum vei decide natura angajamentului tu. Dacă ai o anumită motivație, vei accepta să trăiești cu frustrarea că cel din exterior nu se ridică la înălțimea idealului tău interior. Dacă ești încă foarte tânăr, te vei strădui să-l modelezi pe celălalt, până în clipa în care fie vei fi epuizat, fie vei deveni mai tolerant.

Într-un târziu, unii înțeleg că împlinirea nu poate fi găsită în afară, deși exteriorul poate ajuta enorm procesul lăuntric de împlinire. Unitatea se realizează mai întâi în interior apoi radiază în exterior, ca razele unui soare. Întâlnirea adevărată se produce între principiul masculin și principiul feminin, între bărbatul și femeia interioară. Întâlnirile exterioare sunt tranzitorii. Ele deblochează sau împing mai departe unificarea internă. Întâlnirea interioară poate deveni eternă, ceea ce este echivalent cu a spune că transcende timpul. Când ambele aspecte ale ființei tale sunt dinamizate și armonizate poți iubi pentru prima oară într-un sens superior, fără nici un fel de condiționări și atașamente.

Învățăturile spirituale ne îndeamnă să nu ne atașăm de lucrurile acestei lumi, deoarece

ele sunt schimbătoare și perisabile. Până la sfârșitul adolescenței cam toată lumea se convinge de acest adevăr. Obiectele se creează, se distrug sau dispar, ființele îmbătrânesc, se îmbolnăvesc sau mor. Experiențele fericite devin amintiri, la fel cele negative. Senzațiile plăcute sunt urmate de altele neplăcute și tot așa, într-o succesiune nesfârșită. Timpul devorează tot ceea ce întâlnește, dizolvă vechile forme pentru a crea altele noi, pe care le va zdrobi mai târziu. În iconografia hindusă, Kali simbolizează perfect această funcție nimicitoare a timpului.

În ciuda acestei realități care ne strigă din toate direcțiile „Nimic nu e permanent”, continuăm să ne atașăm de persoane și obiecte. Pare ceva absurd dar face parte din ordinea subtilă a lucrurilor. Face parte din îndelungatul proces de trezire a conștiinței. Trebuie să ai ceva pentru a învăța să renunți. Trebuie să te atașezi pentru a descoperi detașarea. Trebuie să te agăți pentru a învăța să dai drumul.

Ce afirm acum poate pare a contrazice tot ceea ce am scris anterior. Este ca și cum m-aș fi mutat de partea cealaltă a atașamentului, pe care îl văd din altă perspectivă. Atașamentul are o funcție didactică neîndoielnică. Fără el nu ai putea cunoaște bucuria detașării. Dacă nu ții strâns nu vei ști cum e să dai drumul. Dacă nu acumulezi avere nu ști cum e să o împarți. Acesta e unul din cele 2 motive solide în lupta pentru prosperitate. Aș vrea ca toți oamenii să facă experiența bogăției, pentru a învăța să dăruiască. Al doilea motiv e de natură

pragmatică: nevoile trupului trebuie acoperite satisfăcător pentru ca nevoile sufletului să devină perceptibile. Altfel, dacă mâțele îți ghiorăie de foame, e puțin probabil să-ți ardă de muzică clasică (dacă nu mă crezi, du-te să vezi „Pianistul” lui Roman Polanski).

Trebuie să posezi înainte de a fi deposedat. O casă, o familie, o identitate. Tot ce ai îți va fi luat înapoi. Toate cristalizările de energie de care te atașezi îți vor fi retrase. Poate nu mâine, nici poimâine. Nici anul viitor. Poți încerca să le protejezi, să le consumi, să le aperi de curgerea devastatoare a timpului. Este imposibil. La un moment dat chiar Eul cu care te identificezi va fi dizolvat. Este doar o chestiune de timp.

Prin urmare, atașamentele sunt la fel de naturale ca norii pe cer. Ele creează contextul pentru a trăi seninul detașării. Pur și simplu nu pot fi evitate. Apar fără ca tu să bagi de seamă. Însă din clipa în care devii conștient de ele, poți interveni pentru a împiedica expansiunea. Este ca și cum ai izola un incendiu într-o pădure. După aceea, te vei ocupa de stingerea lui. Altfel spus, vei învăța să te eliberezi de ceea ce ai îmbrățișat cu pasiune, nu în sensul că vei arunca obiecte la care ții sau că vei alunga persoanele dragi din viața ta, ci că vei renunța la a te crampona de ele, lăsându-le să plece sau să dispară când le-a sosit vremea. Întregul Cosmos colaborează pentru a aduce forme noi în existență, a le menține un timp și a le distruge, pentru a înprospăta scena vieții cu alte modele. Așa cum nu te poți opune nașterii

(îți aduci aminte să fi făcut ceva pentru a te naște?), e lipsit de sens să te opui morții și pierderii, deoarece dispariția, risipirea sau îndepărtarea asigură echilibrul absolut necesar funcționării sistemului.

Dacă nu ai expira aerul pe care îl inspiri, cât timp crezi că ai putea trăi? Aerul e prețios pentru oxigenarea plămânilor tăi, ceea ce nu înseamnă că trebuie să-l reții o veșnicie. Tu ești viu tocmai pentru că îi dai drumul. Acesta e ritmul vieții. Inspirația e urmată de expirație. Atașamentul e urmat de detașare. Orice perturbare a ritmului generează probleme și tensiuni. Tensiunile care depășesc un anumit prag fac sistemul să explodeze.

## **Teama de moarte**

Dacă este foarte atașat de țigări, alcool sau droguri, dincolo de un anumit prag, corpul tău va ceda. Există diferențe interindividuale între praguri: unele sunt mai jos, altele sunt mai sus. Însă întotdeauna există un prag. Dacă poți renunța înainte de a-l atinge, probabil ai învățat una dintre cele mai importante lecții din viața ta. Dacă nu ai renunțat la timp, suferința va fi învățătorul tău necruțător.

Când erai un copilăș, mâna ta ținea strâns pe cea a mamei sau tatălui tău. Apoi ai crescut și ai început să-i dai drumul din când în când. Ai crescut și mai mult, atingând o vârstă la care e o rușine să mergi pe stradă ținându-te de mână cu părinții tăi (observi ce puternică

este această interdicție?). Prima dată când ai renunțat la mâna protectoare a părintelui nu ai fost prea sigur pe tine. Acum nu-ți poți imagina ceva mai banal decât a păși singur. Unde s-a dus frica inițială? S-a dizolvat în procesul maturizării tale. Desigur, acum fricile sunt altele deoarece au apărut alte atașamente.

De pildă, unul dintre cele mai puternice atașamente este acela pentru corpul fizic. În lumea contemporană, oamenii discută intens despre vreme, modă sau fotbal și evită conștiincios orice abordare mai profundă a problematicii morții. Deoarece subiectul se constelează totuși în inconștientul colectiv, el este contrabalansat printr-o preocupare constantă pentru tinerețe și frumusețe. Cât de des vezi în reclame chipuri zbârcite, oameni bătrâni, suferinzi și bolnavi?

Totuși moartea este un fenomen la fel de omniprezent ca viața. În fiecare secundă mor celule din corpul tău și nu vreau să mă gândesc la neuronii care mor în acest moment. Mori câte puțin din clipa în care te naști și, cum spun unii, viața este o boală lentă, cu un prognostic foarte prost și sigur. Moartea nu se află undeva în viitor, ci chiar aici și acum. Neștiind însă ce îi urmează, realitatea ei este sistematic negată sau ignorată. Despre moarte nu se vorbește altfel decât serios, grav, cu tristețe sau amărăciune. Moartea este la fel de firească precum somnul, însă nimeni nu pare a fi înspăimântat de ideea de a dormi.

Frica de moarte nu are alt fundament decât identificarea cu corpul fizic, corp care, ca

orice alt obiect al lumii, este supus degradării și descompunerii. Murind, corpul restituie Cosmosului atomii pe care i-a împrumutat, așa cum un debitor restituie băncii suma împrumutată pentru a construi o casă. Nu e exclus că unii din atomii care te alcătuiesc să fi aparținut, pe linia timpului, unui dinozaur sau unei stele. Moleculele de aer pe care le inspiri au fost cândva inspirate de artiștii Renașterii și, peste ani, vor fi respirate de nepoții tăi, cetățeni ai Uniunii Europene. Ceea ce e valabil pentru atomi se aplică la sentimente și gânduri. Acestea circulă prin univers la fel ca atomii și aerul. Noi suntem atât de intim legați încât nimic nu este al nostru deși totul ne aparține.

Teama inconștientă de anihilare este rareori compensată de astfel de argumente. Sentimentul că într-o zi nu vei mai fi, că viața ta va înceta la un moment dat nu este chiar ceva la care să reflectezi dimineața, când te îndrepti plin de voie bună spre servicii. Dar moartea privită cu luciditate încetează de a fi o sperietoare.

În această rețea infinită de relații, în care nu există nimic separat, doar simțul identității separate este cel care moare odată cu corpul. Aceasta face din moarte nu o tragedie, ci o binecuvântare. A realiza imensa iluzie în care ai trăit, crezând că ești un anumit corp, nu poate fi altfel decât euforic. De aceea tradițiile înțelepciunii te îndeamnă să mori pentru a renaște. Ele nu se referă la moartea fizică pentru a renaște în Rai sau în una din lumile astrale hinduse, ci la moartea identității



separate pentru a renaște în lumea unitară a Sinelui. Un aforism aparent enigmatic spune următoarele: „Cine moare înainte să moară nu mai moare după ce moare” Cu alte cuvinte, pentru cel care își realizează identitatea cu Sinele încă din timpul vieții, momentul morții nu mai conține nimic spectaculos, fiind ca și cum și-ar schimba hainele.

Analogic vorbind, Spiritul este precum spațiul. În spațiu se construiesc tot felul de case, vile, palate sau bordeie. Pereții acestora despart spațiul din interior de spațiul din exterior. Delimitările sunt arbitrare deoarece spațiul este pretutindeni același. Când casele sunt erodate de timp și se prăbușesc (deci când corpurile mor și sunt devorate de viermi), spațiul din interior pare să-și regăsească unitatea cu spațiul exterior. Spun „pare” deoarece această continuitate nu s-a pierdut niciodată, doar pereții și acoperișul caselor creând iluzia separării. A renaște, din acest punct de vedere, înseamnă a realiza ceea ce ai fost întotdeauna dar, temporar, ai uitat. De aceea Iisus spune, spre oroarea învățaților vremii: „Adevărat îți zic ție: Cine nu se va naște din nou nu va putea să vadă Împărăția lui Dumnezeu. Iar Nicodim a zis către El: Cum poate omul să se nască fiind bătrân?” (Ioan, 3, 3)

Upanișadele spun același lucru: oceanul spiritului produce la nesfârșit valuri ce par distincte și separate dar care sunt indisociabile în adâncimile liniștite ale oceanului. Valul care se naște și moare este doar o expresie a oceanului infinit și nemuritor.

O tehnică fabuloasă de a relativiza viața și moartea, privindu-le cu detașare, este de a te gândi la un timp în care nu existai, deoarece nu te născuseși și la un altul în care nu vei mai fi, deoarece vei fi murit. Fă acest lucru acum, în prezent. Nu știi ce simți tu, dar pentru mine este ca și cum, simultan, sunt și nu sunt. Întrucât sunt, mă simt liber să încerc tot ce-mi trece prin cap. Întrucât nu sunt, nu văd nici un motiv pentru care să mă tem sau să mă atașez de un anumit curs al acțiunii. Te-ai putea întreba dacă aceasta nu e o invitație la a deveni infractor sau criminal. Nu este, te asigur. Este ca și cum te-ai întreba dacă dintr-o sămânță de cireș nu va crește un bananier. Când înțelegi natura ultimă a lucrurilor, atitudinea în fața lor nu poate fi altă decât de dragoste, respect și atenție. Poate și cu un pic de umor. Ca în anecdota următoare:

„Iisus, impresionat de numărul mare de creștini la care s-a ajuns pe pământ, decide să se achite de promisiunea făcută cu ceva timp în urmă și să vină pentru a doua oară. Pentru că în doi totul e mai ușor, îl ia cu el și pe Sfântul Petru. Imediat ce au ajuns, Sf. Petru apare pe canalele media pentru a anunța venirea Fiului lui Dumnezeu. Deoarece nimeni nu l-a crezut, îl sfătuiește pe Iisus să repete unul din miracole.

„Dacă vei păși pe apă, ca atunci, pe marea Galileei, oamenii se vor convinge că e vorba de tine”

Iisus acceptă recomandarea directorului său de campanie și, ca dovadă, merge cu o barcă

până în mijlocul unui lac, sub privirile a mii de jurnaliști înarmați cu camere de luat vederi. Ajuns acolo, coboară din barcă și începe să meargă pe apă. După numai câțiva pași însă, Iisus se scufundă, spre dezamăgirea celor prezenți.

Pe mal, Sf. Petru, încă sub imperiul șocului îl întreabă:

„Ce s-a întâmplat, Doamne?”

Iisus îi răspunde vizibil iritat:

„De ce nu mi-ai amintit că ultima dată când am mers pe apă nu aveam găurile astea în picioare?”

Teama de moarte are legătură și cu capacitatea de anticipare a minții. Minte se proiectează în viitor, unde întrevade sfârșitul inevitabil al corpului fizic. Acest eveniment nu ar fi asociat cu nimic neplăcut sau amenințător dacă mintea nu ar fi atașată de corpul fizic. Eul, termen interschimbabil în acest context pentru “minte” este centrat pe continuitate. Pentru el, a se perpetua la nesfârșit e un lucru bun. Din identificarea cu corpul fizic se naște, însă, anxietatea. Pentru corp există un timp când moartea e dezirabilă, când a trăi este mai chinuitor decât a muri (partizanii eutanasiei cunosc prea bine acest subiect). Pentru un corp tânăr și sănătos moartea este o calamitate, dar pentru un corp îmbătrânit, slăbit și ros de boală moartea este o salvare. Paralela cu somnul e mai mult decât sugestivă. După un somn bun, dimineța ai găsi absurd ca cineva să-ți propună să te culci din nou. Seara, după o zi de muncă epuizantă, nu e nevoie de nimeni să te

convingă să te duci la culcare. Pur și simplu adormi, pentru că ai nevoie de odihnă.

Uneori moartea apare în circumstanțe complicate și nefericite, cum ar fi incendii, cutremure, accidente, crime sau boli devastatoare. Este ca și cum ai fi obligat să te culci în miezul zilei, deși nu ți-e somn. Tradițiile religioase sau inițiatice au explicat în fel și chip aceste momente-cheie, încercând să ofere oamenilor, dacă nu înțelegere, măcar consolare. Dincolo însă de legea karmei sau de voința misterioasă a lui Dumnezeu, cel puțin în cazul unei boli, nu e exclus ca trupul să moară tocmai pentru că e cea mai bună soluție. Decât să faci vizite zilnice la mecanicul auto, n-ai prefera să-ți iei o mașină nouă, în leasing? Corpul poate alege moartea când la nivelul inteligenței sale organice, înțelege că nu are destule resurse pentru a rezista sau că, chiar dacă ar supraviețui, utilitatea sa ar fi practic nulă. Un Eu receptiv la aceste impulsuri și suficient de înțelept va „curge” împreună cu această dorință, lăsând corpul să se stingă în mod natural. Nu am folosit întâmplător termenul „înțelept”. Înțelepciunea intuitivă îți permite să te miști împreună cu forțele subtile ale vieții și morții, renunțând la a te împotrivi unui proces necesar de schimbare a formelor. Există încă oameni, în special de la țară, care se încredințează fără teamă acestui proces, încrezători în ordinea mai adâncă a lucrurilor. În rest, în lumea sterilizată a clinicilor și spitalelor, oamenii se împotrivesc bolilor foarte grave și morții, încercând până în ultimele clipe

să facă ceva. Nu vreau în nici un caz să înțelegi că sunt adversarul medicinei moderne. Admir fără rezerve ingeniozitatea umană din sfera serviciilor medicale. Vreau doar să atrag atenția asupra unui fel mai puțin disperat și chiar elegant de a fi în armonie cu organismul tău. Durerea din fazele terminale ale bolii nu are legătură cu apropierea persoanelor de moarte ci cu încercările frenetice de a îndepărta acest moment. Pe măsură ce moartea se apropie, rezistența pe care o opui face acest proces insuportabil de dureros. Ca terapeut, am motive solide să cred că acceptarea senină a morții, adică a punctului terminus al vieții cu suport material, atenuează enorm suferința psihologică. Corpul are resurse suficiente pentru a face față suferinței fizice dar este depășit când are de înfruntat suferința suplimentară produsă de ignoranță și panică. A muri poate fi un eveniment la fel de miraculos ca a te naște (personal, cred că sunt unul și același lucru). Condiția pentru a-i percepe misterul și frumusețea este să nu interferezi cu el, adică să-l lași să evolueze singur, tot așa cum lași cântecul păsărilor să ajungă la urechile tale. Sunt conștient că o astfel de perspectivă asupra morții, în lumea de azi, pare mai degrabă inedită, dacă nu excentrică, dar am speranța că aceia a căror gândire nu a fost încă osificată de paradigmele în circulație o vor putea accepta, ca parte a vastului proces de înnoire a conștiințelor.

## Contraatașamentul

Aminteam, la începutul capitolului, de atașamentul negativ. A sosit timpul să-l analizăm. L-am botezat „contraatașamentul” Știu că sună prețios, dar îl găsesc nimerit ca termen, datorită legăturii cu noțiunea de „contrainvestire” din psihanaliză.

Contrainvestirea este o modalitatea de distribuție a energiei personale ce folosește ca instrument sau suport pentru operațiile defensive ale Eului. Ea apare atunci când un scop pulsional nu poate fi atins deoarece fie dorința sau nevoia sunt considerate inacceptabile, fie obiectul pulsiei e evaluat ca interzis sau inaccesibil. Ca atare, obiectul este dezinvestit iar energia rămasă liberă este legată de reprezentări sau obiecte autorizate. Acestea derivă direct din obiectul inițial interzis sau se opun accesului în conștiință a nevoii sau reprezentării inconștiente.

Formațiunea reacțională și formațiunea substitutivă sunt categorii mari de contrainvestire. În primul caz obiectul interzis este înlocuit cu un obiect care îi este opus. (De pildă, preocuparea exagerată pentru curățenie ascunde pulsiei anale, adică nevoia de a fi în contact cu ceea ce este murdar sau dezgustător).

Obiectele inacceptabile (gunoiul, impuritățile, petele, jegul, și, prin extensie, comportamentele abjecte, josnice, dezonorante, profanatoare) sunt dezinvestite iar energia devenită disponibilă este investită în

reprezentări contrarii. Curățenia, grija, ordinea sau puritanismul moral se opun pulsionii periculoase și asigură și o gratificație prin natura comportamentelor social-autorizate.

În al doilea caz, obiectul interzis este înlocuit cu un obiect asociat. Pulsiunea este dezinvestită sau retrasă din primul și investită în al doilea, care îi este asociat printr-o serie de similarități. De exemplu, o studentă se îndrăgostește de un profesor. Întrucât acesta îi este inaccesibil (este căsătorit, are deja o iubită, nu o place sau e dedicat cercetării științifice), ea renunță și se îndrăgostește de un alt profesor care prezintă unele asemănări cu primul. Deși obiectul dorinței s-a schimbat, scopul pulsional a rămas același.

Cred că cel mai relevant exemplu de contraatașament e oferit de atitudinea preoților și călugărilor față de sexualitate. Desigur, nu mă refer la toți, însă toți clienții pe care i-am avut și care, la rândul lor, au dezvăluit unor persoane investite religios aspecte ale vieții lor intime, s-au simțit condamnați. Plăcerea sexuală și, mai larg, viața sexuală sunt tematici preferate pentru a-i face pe oameni să se simtă vinovați. A-ți manifesta iubirea pentru cineva și prin intermediul sexualității, adică a-ți exprima iubirea prin mijloacele pe care Dumnezeu ți le-a pus la dispoziție, este, în anumite viziuni, un păcat. Ca și cum, dacă tocmai ai compus un cântec minunat, ți s-ar interzice să-l cânti cu voce tare, singurul lucru permis fiind de a-l scrie pe portativ. Sau, dacă știi să faci o mâncare extrem de gustoasă, ești autorizat să

scrii o carte de bucate dar este exclus să o prepari și să o împarți cu cineva.

În domeniul religios, sexul poate fi un reper. Când nu este judecat și desființat, tăcerea din jurul lui este mai asurzitoare decât sirena unei ambulante. Sexualitatea nu poate fi tratată cu seninătate, ca orice altă funcție perfect normală, precum a te hrăni sau a respira. Despre sexualitate se vorbește cu gravitate și aversiune sau se tace cu vinovăție și dorință. Un călugăr care intenționează să se roage este brusc invadat de femei senzuale, a căror singură preocupare este să-i tulbure mintea. Oare de ce aceste tinere atrăgătoare nu poposesc și în mintea unui bărbat satisfăcut din punct de vedere sexual? De ce faptul de a evita să privești o femeie frumoasă e considerat o atitudine spirituală? De ce n-ar fi mai înălțător să contempli frumusețea formelor și să-i mulțumești Divinului pentru șansa de a-i vedea măiestria materializată?

Corpul și trăirile senzitiv-erotice se bucură de o reputație foarte proastă printre oamenii tradiției religioase. Totuși, e vorba de o reputație. Nu poți fi împotriva unui lucru sau fenomen pe care nu-l conții adânc în inima ta. Acesta e contraatașamentul. Cei cărora nu le pasă de câinii Bichon Frise sau de ogarii irlandezi nu sunt împotriva lor. Nu îi studiază, nu îi urmăresc și nu caută să îi extermine. Cei care nu au nici o treabă cu prăjitoarele de pâine nu încearcă să le elimine de pe piață. Doar cei foarte preocupați de sexualitate, la nivel inconștient, ca să nu o ia razna au desec...



acest truc. Îi permit să intre în conștiință dar pentru a o condamna. Manevră ingenioasă. Din nefericire, acest mecanism psihic nu diluează forța atașamentului, ci o amplifică. Cu cât te preocupă mai mult sexualitatea, chiar dacă pe negativ, cu atât începe să te definească mai mult. Exact lucrul pe care îl condamni prinde rădăcini în tine.

Aici mă refer la sexualitate însă mecanismul se aplică la orice altceva. Nu poți condamna nimic fără a-i acorda atenție. Atenția susținută te face să intri în rezonanță cu acel obiect, proces sau fenomen. Ce înseamnă rezonanță? Înseamnă că începi să semeni cu cei pe care îi condamni, începi să-i crezi înăuntrul tău. Între tine și ei se țin legăturile atașamentului. Din punct de vedere psihologic natura atașamentului e irelevantă. Pozitiv sau negativ, atașamentul produce același efect: leagă. Dacă a fi legat e un lucru bun sau rău pentru tine, această rămâne să deliberezi. Și când vei iubi zborul la fel ca un pescăruș, deliberarea va fi scurtă.

Când le recomandă oamenilor să nu judece, Iisus se dovedește a fi un fin cunoscător al mecanismului contra-atașamentului. „Nu judeca” este echivalent cu „Fii detașat”. În fond, cine ești tu să judeci? Faci deosebirea dintre bătă și pai? Cine ești tu să intervii și să evaluezi viața altor oameni? Le cunoști în amănunt istoria, circumstanțele, șansele pe care nu le-au avut niciodată, structura genetică pe care au primit-o? Nu ar fi mai potrivit să te uiți

la propria ta viață, poate mai e ceva de transformat acolo

Dacă Dumnezeu nu-i condamnă, dacă soarele continuă să le dea lumină și căldură, ce te face pe tine mai moțat? N-ai putea să fii mai detașat, adică să-ți vezi de treaba ta? Dacă o femeie își vinde trupul, cine ești tu să o judeci? Ești sigur că tu nu îți vinzi mintea sau sentimentele? Ești sigur că tu nu faci la un nivel mai subtil ceea ce ea face la nivelul materiei perceptibile? Dacă n-ai terminat curățenia în propria ta casă ce rost are să intri în casele altora? Poate fi o formă de a fugi de propria ta mizerie, nu-i așa?

A fi detașat înseamnă a lăsa în pace casele altor oameni și a te ocupa, atent și răbdător, nu doar de camera ta de zi, ci și de subsol, ghenă sau pod. Detașarea nu este totuna cu apatia sau indiferența. Mai degrabă detașarea se traduce într-o implicare profundă, dar pe teritoriul tău. Acesta e alcătuit din viciile, slăbiciunile și imperfecțiunile tale. Pentru acestea ești într-adevăr responsabil. Pentru viciile celuilalt e responsabil celălalt. Tu nu ai nici un drept să decizi ce e bine și ce e rău pentru el, cu excepția cazului în care te crezi Dumnezeu, situație în care te rog să-mi scuzi îndrăzneala.

În concluzie, a condamna și a respinge sunt **versiuni în oglindă** ale atașamentului așa-zis pozitiv. Ceea ce respingi cu voce tare te atrage în tăcere. Dacă înțelegi această lege psihologică, viața ta nu va mai fi niciodată la fel. Ea se poate deschide instantaneu spre

noutate și prospețime. O viață mereu proaspătă este ca un izvor care curge neîncetat, păstrându-și astfel puritatea. De la acest izvor vei putea bea apă întotdeauna. Cu un izvor care a hotărât să rețină apă nu prea ai ce să faci. Mlaștinile nu potolesc setea.

## Suferința și starea de martor

Acum 2500 de ani, Gautama, un obscur prinț indian, se întreba „Ce este suferința și cum se poate pune capăt suferinței?” El a meditat asupra acestei întrebări până când i s-au revelat câteva răspunsuri. Aceste răspunsuri s-au cristalizat în ceea ce s-a numit ulterior „psihologie budistă” Simplificată la maxim, teoria asupra suferinței psihice identifică începutul suferinței în **ignoranță**. A cui ignoranță? Ignoranța omului, bineînțeles. Omul nu este conștient de adevărata sa natură, nu este conștient de reacțiile sale (samskaras, conform terminologiei budiste) și nu este conștient de natura stimulului față de care dezvoltă o reacție. Ca urmare a ignoranței sale, omul se lasă purtat de reacțiile sale care, prin intensificare, devin **dorințe și aversiuni**, adică **atașamente**. Atașamentele învârt roata suferinței, roată pe care ignoranța o pune în mișcare.

În lumina cunoștințelor psihologice moderne, este greu de admis că existența în corp exclude orice fel de suferință sau frustrare. Există nevoi ale corpului și nevoi ale sufletului, după caz, unele fiind mai presante decât altele.

Dacă nu sunt satisfăcute imediat, ceea ce se întâmplă cel mai adesea, ele generează frustrare. Prin urmare, a fi în corp este echivalent cu a face față frustrării. Suferința este inevitabilă. Nu te poți elibera de ea, tot așa cum nu te poți ridica în aer trăgându-te de șireturi. Plăcerea și durerea există împreună, într-o lume a polarităților. Dacă ai o monedă de 5000 lei, nu poți să-i dai vânzătoarei de la pâine banul și să păstrezi stema pentru tine.

Și atunci, pentru cei care mai trăim pe Pământ, Buddha trebuie puțin reinterpretat. Eu sunt sigur că nu se referă la eliberarea de suferință în mod absolut ci la eliberarea de suferința inutilă. Suferința inutilă este produsă, într-adevăr, de ignorarea naturii noastre reale și poate fi diminuată, până la stingere, prin creșterea nivelului de conștientizare. Mulți psihoterapeuți au înțeles importanța crucială a conștientizării, ei diferențiindu-se (ca indivizi și demersuri de intervenție) doar prin nivelurile din propria lor realitate vibratorie la care sunt capabili să aibă acces.

Budismul Mahayana este foarte aproape de această idee atunci când afirmă că Nirvana și Samsara sunt identice iar cel mai înalt ideal spiritual, întruchipat de Bodhisattva, nu presupune să fugi din lumea suferinței ci să rămâi în chiar mijlocul ei. Nirvana nu este ceva ce poate fi apucat sau atins, idee perfect coerentă cu principiul nonatașamentului și doctrina lipsei de realitate a Eului ca entitate separată. Dacă Nirvana ar exista undeva, fie și ca stare, s-ar constitui automat în noul obiect de

atașament al aspirantului, ceea ce nu ar genera decât suferință. Este ca și cum ai dori să nu mai dorești sau ai fugi mâncând pământul ca să scapi de propria ta umbră.

Suferința inutilă apare din credința că Eul există separat și este diluată gradat prin realizarea unității sale cu tot ceea ce există. În absența acestei înțelegeri intuitive, tehnicile de meditație, rugăciunile, posturile și pranayama yoghină sunt la fel de folositoare că flotările pentru un șahist.

Lankavatara Sutra spunea foarte frumos: „Cei care speriați de suferința existentă în lumea diferențiată a vieții și a morții caută Nirvana, nu știu că acestea nu sunt separate una de cealaltă” (II, 18). A încerca să scapi de suferința care există în mod natural produce încă și mai multă suferință. A încerca să cauți o lume perfectă, în totalitate fericită, este ca și cum ai încerca să trăiești mai bine, mutându-te din Elveția în Somalia. Într-o analogie care îmi pare încă și mai potrivită, a căuta o stare de fericire, extremă și constantă, este ca și cum ai căuta un lăncișor pe care îl ai tot timpul la gât. În plus, dacă această beatitudine ar exista, cum ai putea să-ți dai seama de ea fără fondul de contrast al durerii? În spațiul nostru religios, corespondentul acestei imagini copilărești este Paradisul populat din abundență cu tot ceea ce ne-am refuzat sau ne-a lipsit în această viață. Marii abștinenți, de exemplu, vor găsi acolo femeile, mâncarea sau băuturile pe care și le-au interzis, nefiind foarte clar cum vor fi apărați de rutină și suprasaturație.

Ca terapeut, știu cum nu se poate mai bine că toate apărările împotriva suferinței nu o elimină ci o întrețin. Cu cât cineva se apără mai mult cu atât suferă mai mult. Nimeni nu are vreo șansă să se elibereze de suferință altfel decât acceptând-o. Sună paradoxal dar e un paradox minunat și eficient: acceptarea suferinței te eliberează de ea, nonacceptarea (prin mecanisme de apărare) îți amplifică suferința.

**De ce?** De ce suferința în care nu intervii tinde să se disipeze? Așa trebuie să se întâmple. Este una din legile secrete ale vieții: totul tinde spre armonie. Armonia e caracteristica ultimă a realității. Nimic din ceea ce este dizarmonios sau dezordonat nu poate rezista în timp. Suferința, ca expresie a dizarmoniei, este efemeră. Ea poate exista pentru un timp dar nu pentru totdeauna.

Poți înțelege foarte ușor această lege dacă intri într-un pârâu și îl tulburi. Toată mizeria de la fund se va ridica la suprafață. Trebuie să fii curajos pentru a bea din acea apă. Dar trebuie să fi un adevărat nebun pentru a intra în pârâu și a încerca să-l liniștești. Vei produce și mai multă tulburare. Acțiunea cea mai înțeleaptă la care te poți deda este să stai cuminte pe margine și să aștepti. Materiile în suspensie vor fi antrenate de curent sau, dacă sunt mai grele, se vor depune. Pârâul se va limpezi de la sine.

Pentru că nu intervine nimeni, prin chiar curgerea lui, se purifică și se limpezește. Ceva asemănător se întâmplă cu fluxul mintal. Dacă nu interferezi se va ordona singur. Natura

iubește armonia. Provoacă în orice punct din sânul naturii dizarmonie și ea va începe imediat să creeze armonie. Pentru oameni acest proces nu e mereu foarte evident, deoarece puterea de a vedea la distanță, în spațiu și timp, e drastic limitată. Totuși, toate orientările spirituale autentice vorbesc despre această inteligență cosmică.

Fluxul mental tulburat tinde să se ordoneze de la sine, dacă este lăsat în pace. Altfel spus, dacă dezordinea sau conflictele nu sunt întreținute, fie din afară, fie din interior. Încercarea de a face ordine creează haos tot așa cum încercarea de a liniști pârâul mai mult îl tulbură. În terapie, a ști și a putea să aplici acest principiu este o adevărată piatră de încercare. În aspectele ei ultime, a face terapie înseamnă **a nu acționa**. Asta nu înseamnă să nu faci nimic ci să te integrezi în fluxul spontan al trăirilor, gândurilor și acțiunilor, fără a-l deturna în direcții despre care Eul tău a învățat că sunt necesare sau dezirabile. A vibra la unison cu acest flux este ceea ce eu numesc **a fi acordat la Sine**, adică a fi asemenea unui muzician într-o orchestră. Muzicianul se va armoniza cu colegii lui și, oricât de talentat ar fi, nu va încerca să se evidențieze acoperindu-i pe ceilalți.

Acesta e motivul pentru care nu cred în tehnici terapeutice. Desigur, nu e deloc rău să le cunoști, chiar să dispui de un registru metodologic elaborat. În esență însă, terapia nu e **știință** ci **artă**. În mâinile unui chirurg nepriceput, cel mai sofisticat instrument va provoca un rău mai mare decât cel pe care

încearcă să-l repare. Deoarece prezentul este întotdeauna nou, ceea ce a mers ieri poate fi contraindicat azi. Ceea ce a vindecat azi poate să rănească mâine. Așadar, orice tehnică este inutilă, dacă nu cunva periculoasă, atunci când nu ai capacitatea de a funcționa în prezent, acordat la ceea ce se întâmplă nu doar cu tine, nu doar cu clientul tău, ci și la mediul mai larg în care voi doi existați. Și când spun mediu mă refer atât la caracteristici cât se poate de fizice (ambianța din cabinet, zgomotele de afară) cât și la aspecte mult mai subtile, cum ar fi tipurile de modele energetice cosmice dinamizate la acel moment. Deși s-ar putea să nu înțelegi ultima parte a frazei, nu voi face precizări suplimentare. Te asigur că a nu acționa la unison cu aceste modele este ca și cum, plini de bunăvoință, încredere și optimism, tu și clientul tău ați merge iarna să plantați pomi fructiferi. Nu va crește nimic. În dinamica mereu schimbătoare a Cosmosului, există anumite momente potrivite cu anumite acțiuni. Cei care își încep proiectele în intervalul de creștere a Lunii și cei care evită relațiile sexuale în ziua Lunii Pline știu la ce mă refer. A refuza un client sau a lucra multă vreme nondirectiv, fără nici un fel de provocări pot fi acte foarte terapeutice. Un client poate veni la terapie fără să fie deloc pregătit pentru o transformare profundă. O terapie scurtă, colaborativă, sau câteva sarcini de tip comportamental pot fi suficiente.

Revenind la non-interferență, cel mai bun cuvânt prin care o pot numi este



**detașarea.** Buddha i-a spus **upeksha**. Dacă poți fi **martorul** fluxului tău de gânduri, dacă îl poți contempla fără să intervii, el se va curăța și echilibra. Este ca și cum ai sta pe marginea râului tău de idei și trăiri emoționale, observându-le fără a încerca să le schimbi. Încet-încet, fluxul tău mental se va calma, căpătând puritatea unui cristal. Această metodă, extraordinară în simplitatea ei, a fost numită **vipassana**, devenind esența învățăturii budiste. Însă ca și legea gravitației, care nu este creștină, **starea de martor** nu poate fi acăparată de o comunitate religioasă. Copiii și pisicile o practică în mod natural iar eu sunt fericit ca în cartierul în care locuiesc să am atât de multe maestre.

### **Atașamentul de suferință**

Cum suferi din cauza atașamentului sper că am lămurit dar să te atașezi de suferință, la ce ți-ar putea servi? Ei bine, atașamentul de suferință are mare priză la public iar explicarea acestei popularități pe scurt, sună așa: te atașezi de suferință pentru beneficiile secundare pe care le oferă.

Să-ți dau câteva exemple din sfera relațiilor de cuplu. O femeie este atrasă de bărbați cu probleme mari, care trebuie neapărat rezolvate. Ea suferă groaznic în această relație pentru beneficiul de a nu-și asuma responsabilitatea pentru propriile probleme. Un bărbat intră în tot felul de relații haotice sau

dubioase, trăind emoții puternice, pentru beneficiul de a ține la distanță stările depresive, spre care este în mod natural înclinat. Altcineva vine cu un puternic sentiment de neajutorare din copilărie și se orientează spre parteneri ce par neputincioși, pentru beneficiul de a-i controla sub masca social-acceptabilă a „ajutorului”. O altă persoană, pentru beneficiul de a nu fi abandonată, îndură umilințe de nedescris, chiar violența fizică.

Ce stă în spatele acestui atașament nevrotic? Credința sau convingerea că beneficiul pe care îl ai prin intermediul suferinței nu îl poți avea și în absența ei. Este ca și cum ai crede că pentru a bea apă de izvor trebuie să te urci în tren și să cobori în comuna Sâncrăieni, județul Harghita. Nu crezi că există la magazinul din colț, după cum, în cazuri mai grave, s-ar putea chiar să negi că există vreun magazin prin apropiere.

Suferința este de ajutor pentru cei care se tem de nevoile lor, se simt vinovați sau se rușinează cu ele. Te simți vinovat când vine seara și ți se face somn? Dacă nu, de ce te-ai simți vinovat pentru o relație la care renunți, întrucât te-a epuizat? De ce te-ai simți vinovat pentru pulsiunea sexuală care se naște în tine? De ce ți-ar fi rușine să ceri să fii tratată cu respect, în virtutea demnității de care dispui ca ființă umană?

Pentru orice nevoie pe care o ai, există o cale, alta decât cea a suferinței, pentru a o satisface. Este calea **acțiunii directe**. Ți este sete? Te duci și bei apă sau rogi pe cineva să-ți

aducă, în cazul în care nu te poți mișca. Nu e necesar să înghiți în sec, în speranța că cineva, prin vedere paranormală, își va da seama de cauza suferinței tale.

Te atrage o anumită femeie și vrei să o cunoști mai bine? Este contraindicat să stai cu ochii în tavan, visând la ceea ce ar putea fi între voi doi. Fără puțină acțiune, ea va pleca și tu vei rămâne cu tavanul.

Vrei să fi un psiholog profesionist? Nu te va ajuta prea mult suferința de pe băncile facultății, încercând să memorezi și să repeți ca un papagal gândirea profesorilor tăi, ei înșiși reciclând, uneori, gândirea creativă a altora. E mai folositor să mergi în lume, pentru a-i cunoaște pe cei pe care vei avea pretenția că îi înțelegi.

Nu ai primit, la vremea ta, suficientă atenție și acum tânjești după ea? Nu e obligatoriu să te accidentezi sau să te îmbolnăvești. Observă cine din mediul tău poate oferi atenție și cere-i asta direct. Dacă refuză, caută pe altcineva. Știu, e mai ușor să stai imobilizat și pasiv într-un pat iar cineva să se ocupe de tine. Dar te-ai gândit cumva că cel care este constrâns să aibă grija de tine s-ar putea să-ți ofere o atenție ostilă? Ceva de genul atenției pe care o mai oferă câte o funcționară din „vechea gardă”, pe care îndrăznești să o întrerupi din conversația cu colega ei, pe tema mereu fascinantă a luptei cu țesuturile adipoase.

Ai nevoie de un tată tandru și iubitor? De ce crezi că ar trebui să-l aștepți pe tatăl tău

să devină și altceva decât un bloc de gheață? Chiar nu există pe lumea asta un bărbat disponibil emoțional, capabil să-ți dăruiască spontan afecțiunea pe care tatăl tău ți-o oferă o dată pe an, de ziua ta?

Beneficiile secundare nu sunt întotdeauna vizibile. Uneori par a fi împotriva oricărei logici și doar o analiză psihologică atentă poate dezvălui mișcarea perfect coerentă a „roțițelor” psihologice ce asigură gratificația inconștientă.

De pildă, la prima vedere nu există nici un motiv pentru care o femeie să accepte să fie umilită în public de soțul ei, să fie desconsiderată și tratată ca un accesoriu. Dar ea are un beneficiu narcisic indubitabil. Atrage mila, simpatia și poate chiar admirația publicului pentru stoicismul sau eleganța cu care suportă comportamentul soțului primitiv.

Ce beneficiu poate avea un bărbat care își invită partenera în oraș iar aceasta e de fiecare dată nemulțumită și critică? El acceptă această suferință pentru satisfacția de a se considera un soț model, deci superior ei.

O femeie intră într-o căsnicie cu un bărbat mult mai în vârstă, impotent, și, bineînțeles, bogat, pentru a-l putea înșela fără a se simți vinovată. Din moment ce viața cu el este un calvar, compensația infidelității apare ca naturală și legitimă.

În relația de cuplu, agresiunile psihologice tolerate sau chiar încurajate ascund mai mereu aranjamente de culise, recompense emoționale aparent imposibile pe altă cale. În

terapie, analiza scoate la lumină beneficii atât de ascunse încât clientul însuși rămâne cu gura căscată, stupefiat de „lucrătura” propriului inconștient.

Oriunde frustrările accentuate și durerea psihologică apar în mod constant, fără a fi luate nici un fel de măsuri, trebuie să existe beneficii emoționale secrete. Ele pot fi identificate prin întrebări de genul:

- Ce anume crezi că ai pierde dacă ai iniția o schimbare?

Care ar fi dezavantajele unei schimbări pentru tine?

Ce s-ar întâmpla dacă nu ai mai accepta să ...?

Cum crezi că ai putea suferi dacă te-ai putea opune/ai refuza să ...?

Cu cât mizele psihologice din jocurile relaționale sunt mai mari, cu atât celui care le urmărește inconștient îi va fi mai greu să le acceseze. Dacă, într-un avânt terapeutic tineresc, i le faci cunoscute, îi va fi greu să le accepte. Nimeni nu dorește să renunțe la beneficii ce par altfel imposibil de obținut. Gândirea anticipativă este, de aceea, foarte indicată:

- Crezi că există o altă cale pentru a ...?
- Îți reprezintă o altă strategie care să ...?
- Ai putea proceda și altfel pentru a obține...?

Dacă ai prins gustul investigației psihologice, ai putea reflecta și tu la posibilele avantaje pe care ți le furnizează bolile, eșecurile

repetate, depresia cronică, surmenajul, somatizările sau atacurile de panică. Ce satisfacții secundare îți oferă ele?

Din aproape în aproape, poți ajunge la nevoile copilului din tine, pe care ești prea furios sau de care ești prea rușinat pentru a-l putea accepta. Din acest motiv, ghidat de o inteligență ce nu va pieri niciodată, el își satisface nevoile așa cum poate, adică **pervers**. Există, cu siguranță, căi mai naturale și mai sănătoase de a răspunde acestor nevoi infantile. A le descoperi și urma e un mod de a elimina atașamentul de suferință, întrucât suferința de care ești atașat nu aduce decât alte suferințe.

### **Dragostea dă drumul**

Pentru că sunt în zona dinamicilor relaționale (cuplu, familie) nu-mi refuz plăcerea de a analiza iubirea în forma ei reactivă. Cu alte cuvinte, pentru mulți dintre noi, oamenii acestui Pământ, iubirea este un răspuns la satisfacerea unei nevoi. Adică eu te iubesc pentru că tu îmi dai ceea ce eu am nevoie.

Eu am nevoie de afecțiune și tu îmi dai afecțiune, eu am nevoie de suport și tu ești alături de mine, eu am nevoie de timp petrecut cu tine și tu îmi oferi acest timp, eu am nevoie să-mi faci mâncare și tu gătești minunat, eu am nevoie de un taier Steilmann și tu mi-l cumperi. Ca răspuns la aceste nevoi pe care tu mi le satisfaci eu te iubesc.

Aceasta este iubirea-deficit, centrată pe ceea ce eu nu am, pe ceea ce îmi lipsește. Tu acoperi acest deficit și te recompensez cu iubirea mea. Când oferta ta nu este la înălțime, scârțâie sau ți-o retragi, îmi retrag și eu iubirea.

Iubirea-deficit pare a caracteriza nu doar relațiile de cuplu, ci și relația cu Dumnezeu. Dacă îi dai lui Dumnezeu ceea ce are nevoie, El te va iubi și te va recompensa cu viața veșnică. Dacă îl frustrezi, nici El nu te mai iubește. Ce înseamnă să-i dai ce are nevoie? Înseamnă să faci ceea ce el sau, mai degrabă, intermediarii lui, îți cer. Rugăciuni, posturi, acte de binefacere, diferite soiuri de renunțări etc. Până la urmă, când îl superi pe Dumnezeu, retragerea iubirii nu e chiar cumplită, dar ce te faci cu pedeapsa? Nu știu cum e pentru tine acest Dumnezeu, mie îmi pare atât de uman încât îmi vine să spun: „Și omul l-a făcut pe Dumnezeu după chipul și asemănarea lui” Pentru mulți oameni este imposibil de admis că Dumnezeu nu are nevoie de nimic și că iubirea lui nu poate fi condiționată. Mai ales pentru cei care câștigă binișor de pe urma lui Dumnezeu, să fii convins și mai ales să simți iubirea divină necondiționată, e ceva destul de amenințător. Ei se vor mobiliza și-l vor crucifica pe acela care afirmă fuziunea cu Divinul, contactul sufletului omenesc cu Sufletul Cosmic.

Revenind cu picioarele pe Pământ, iubirea născută din gratificarea nevoilor trebuie net distinsă de iubirea ca alegere conștientă. Când aleg să te iubesc, ceea ce tu faci sau nu

faci pentru mine devine irelevant. Doar iubirea ca răspuns ține cont de ceea ce faci pentru mine. Iubirea ca alegere este necondiționată, iubirea ca răspuns este condiționată. Aleg să te iubesc pentru ceea ce ești și îți răspund cu iubire pentru ceea ce faci. Iubirea ca răspuns este câștigată, iubirea ca alegere este gratuită. Cu nesfârșită inocență, te întreb: Pe care ți-ar plăcea s-o simți?

Nu vreau să rămâi cu impresia că iubirea ca decizie conștientă e ceva foarte simplu. Dimpotrivă, e ceva atât de dificil încât oamenii optează constant pentru iubirea reactivă. Iubirea reactivă este împletită cu nevoia și atașamentul. Te atașezi de cel care îți satisface nevoile. Fără el viața ta ar fi mai grea. Dar baza iubirii tale sunt nevoile tale. Din această cauză iubirea ta nu poate fi hrănitoare, deoarece iubirea extinde libertatea, nu o micșorează.

„Țin foarte mult la tine”, îi spui iubitului sau iubitei tale. Așa este. Nevoia ține strâns. Un copil strânge cu putere mâna mamei lui, fără de care ar fi pierdut. Iubirea reactivă este un fel de a te agăța. Dragostea dă drumul. Când îl iubești pe celălalt nu pentru ceea ce îți oferă ci pentru ceea ce este, îl iubești fără așteptări, fără pretenții, fără acte adiționale. Asta nu înseamnă că ei nu-ți pot împlini anumite nevoi. E minunat dacă o fac. Și dacă nu o fac, iubirea ta nu se modifică, nu se diminuează, nu este retrasă.

Acesta este, de fapt, **testul pentru natura iubirii tale**. Dacă iubirea ta nu se



bazează pe ceea ce obții sau pe ceea ce ar putea face pentru tine, dacă o oferi liber, fără nici o condiție, fericitări! Ai ajuns foarte departe. În schimb, dacă se bazează pe nevoile ce-ți sunt satisfăcute de celălalt, nu dispera! Ești ca oricare alt pământean. Practici **iubirea atașată** pe când cei de sus, extraterestrii sau ce-or fi, practică **iubirea detașată**.

Dacă n-am fost suficient de clar, iubirea atașată este atunci când crezi că nu poți fi fericit fără o anumită persoană și, de asemenea, când crezi că acea anumită persoană trebuie să fie într-un anumit fel. De exemplu, deși ești cu cel pe care îl dorești, încă nu ești fericit deoarece el nu te sună atunci când vrei tu, nu-și petrece tot timpul disponibil cu tine sau nu are un Peugeot 206 cărămiziu.

Nevoile de acest tip, împreună cu maniera revendicativă de a te exprima, îl sufocă pe celălalt. Chiar dacă va rămâne cu tine, inconștient te va respinge, deoarece prezența ta este distructivă. Dacă va fugi, în căutare de aer, probabil că nu vei înțelege. Vei fi convins că nu te iubește. Dar problema nu se mai pune în acești termeni. Este o problemă de supraviețuire psihologică. Pentru a iubi trebuie ca, în prealabil să respiri. Pentru a respira îți trebuie aer. Doar că aerul e ceva foarte problematic atunci când cineva te sufocă cu nevoile lui.

Iubirea atașată îl echivalează pe „Te iubesc” cu „Am nevoie de tine” Iubirea și nevoia sunt confundate. Este o iubire de tip infantil (copilul își iubește părinții ca răspuns la

satisfacerea nevoilor lui de către aceștia). Iubirea detașată, când spune „Te iubesc”, afirmă mai degrabă „Nu mă aștept să fii într-un anumit fel. Mă bucur dacă îmi satisfaci unele nevoi însă această nu este o condiție a relației noastre.” Mare atenție! A-l accepta pe celălalt așa cum este, ca persoană, nu este totuna cu a-i accepta toate comportamentele. Comportamentele nu sunt identice cu persoana! Poți foarte bine să accepți persoana și să respingi unele comportamente. Pentru că a permite cuiva să te rănească, să-și bată constant joc de tine sau să te maltrateze nu este iubire detașată, necondiționată, elevată sau cum vrei să-i zici. Este **masochism**. În cazul în care nu știi, afla că, din punct de vedere psihologic, masochismul este o **boală**.

Poți iubi în continuare pe cineva care ți-a produs suferință, dar nu cu riscul pierderii integrității fizice sau psihice. Iubirea nu îmbolnăvește ci vindecă! Iubirea nu creează handicapați. Dacă persoana pe care o iubești reprezintă un pericol pentru tine, iubește-o de la distanță! Regret să o spun, dar femeile sunt mai predispuse să cadă în această capcană. Este un fenomen pe care l-am numit „Frumoasa și bestia”(și pentru cele interesate va fi analizat în altă carte). Și nu seamănă deloc cu povestea. Adică se termină prost pentru toată lumea!

Iubirea detașată nu exclude discriminarea ci o integrează. Nu înseamnă să renunți treptat la viața ta pentru a face fericit sau pe plac unei alte persoane. Mai degrabă înseamnă a oferi cu bucurie ceea ce ai de

oferit, fără a privi înapoi. Oferă-ți darul și uită! A iubi detașat înseamnă a iubi fără amintiri. Înseamnă a fi în totalitate prezent, fără resturi, sau, că să mă exprim alambicat, reziduuri karmice. Cum spuneam în titlul subcapitolului, dragostea dă drumul. Dă drumul la amintiri și la așteptări, adică la trecut și viitor. Dragostea înfloarește în prezent, fără încetare. Când pleci din prezent, indiferent unde pe axa timpului, înainte sau înapoi, iubirea devine iubire-deficit. Nu ai primit ceva în trecut sau te aștepți să primești ceva în viitor. Funcționezi pe minus. Rezervoarele îți sunt goale pe jumătate. Poți dăruia, e adevărat, însă numai la schimb. Oferi dacă ți se oferă. Când stai în prezent, rezervoarele devin supraumplute. Funcționezi pe plus. E inevitabil să te reverse. Nici nu mai contează către cine sau către ce curge. Nu mai contează obiectul. De aceea, pot spune că **iubirea detașată este o iubire fără obiect**. Nu în sensul că nu mai există un obiect, ci că importanța acestuia a devenit secundară. Iubirea detașată seamănă cu parfumul unei flori. O floare înfloarește și își răspândește parfumul. Dacă pe acolo trece sau nu cineva este irelevant. Parfumul se extinde pur și simplu în jur.

### **Atașamentul de informații**

Pentru studenții mei în special, pentru studenți, în general ca și pentru specialiștii în psihologie m-am gândit la un subcapitol

special. Acesta. Din tot ce am scris până acum, poate ai rămas cu sentimentul că atașamentul este ceva defavorizant sau periculos pentru evoluție. Așa este. Iar atașamentul pentru informații nu face excepție. Sper să nu înțelegi de aici că disprețuiesc informațiile sau pe cei care le pun în circulație. Dimpotrivă. Sunt conștient însă de capcanele în care cad cei care se rezumă doar la informații. Această conștientizare o voi împărtăși cu tine.

Învățământul superior actual și, în sens mai larg, educația, par a avea ca scop principal acela de a oferi cunoștințe. Tinerii sunt îndopați cu atâtea informații încât, de fiecare dată când merg la facultate, sunt uimit să afle că încă n-a explodat nici un cap. Mă refer la explozii fizice deoarece celelalte, mai simpatice, sunt familiare colegilor mei terapeuți, părinților și profesorilor mei binevoitori.

Am trecut și eu prin acest calvar. Știu ce înseamnă să înveți **ce** să gândești în loc de **cum** să gândești. Știu ce înseamnă profesorii care vin la curs pentru a citi din cărți pe care le-au publicat ei sau alții, sau care au spus de atâtea ori aceleași lucruri încât le-au învățat pe de rost. Am învățat ce înseamnă să fii demodat, osificat, rigid sau cât de îngrozit trebuie să fii pentru a descuraja dialogul liber, întrebările îndrăznețe sau comentariile critice. Contactul apropiat cu studenții mi-a permis să am acces la aceste gânduri, ciudat de asemănătoare de la o generație la alta. Profesorii înșiși cred că le intuiesc deși rămâne un mister insondabil de ce nu schimbă nimic.

Nu voi stăruî, de aceea, asupra accentului oribil pus pe memorie în loc de aptitudini, pe informații care sunt fie nefolositoare, fie accesibile, cu condiția să știi în ce carte le găsești. În paranteză fie spus, natura acestui învățământ a permis ceea ce aș numi a 8-a minune a lumii, anume să faci Facultatea de Psihologie în sistemul IDD (Învățământ Deschis la Distanță). Cum o fi să faci „la distanță” o facultate care e prin excelență „de contact”? De ce, în cazul acesta, n-ar exista și stomatologie la distanță, urmată, bineînțeles, de extracția virtuală a molarilor?

Probabil că, în câteva sute de ani, copiii și tinerii vor fi încurajați să pună întrebări și, mai ales, să caute ei înșiși răspunsurile. Vor fi solicitați nu să reproducă, asemenea unor papagali complezenți, ci să răspundă la probleme de genul: Ce crezi tu? Cum ți se pare ție? Ce implicații crezi că are asta? Ce ai schimba aici?

Până atunci, însă, preocuparea insistentă pentru informații are efecte ce sar în ochi (mă refer la cei care „au ochi de văzut”). La ce-ți folosește să citești 10 tratate despre miere dacă tu nu ai gustat-o niciodată? Cum te ajută teoriile asupra luminii dacă tu ești orb? Și în ce fel vei înțelege ceva despre trandafiri dacă nu vei merge în grădină să-i cunoști?

Cu atât mai mult, la ce-ți servește să citești despre bunătate, empatie, forță morală sau creativitate, să compari ce au scris despre ele cutare sau cutare dacă tu nu le poți integra

efectiv în viața ta? Cum poți fi atât de inconștient?

Indiferent dacă ești student sau profesor, s-ar putea să te simți ofensat citind aceste rânduri. Pentru mine asta este o veste bună. Înseamnă că ceva viu și autentic continuă să existe în tine. Nu e mort chiar totul. Încearcă să fii cinstit cu tine însuți. Ce se ascunde în spatele acestor note, diplome sau titluri științifice? Stă o cunoaștere reală validată de încântarea cu care îți trăiești viața? Sau sunt doar cuvinte, menite să nege ignoranța în care te zbați, certificată de lipsa de bucurie din viața ta? Ești capabil să percepi frumusețea unui copac? Ai puterea de a face un om deprimat să zâmbească?

E firesc să te superi când îți spun că aceste gratificații sociale sunt inutile. Doar ai investit atât de mult în ele! Totuși, dacă observi că viața ta nu a devenit o sărbătoare, că abia dacă iubești un om, și pe acela condiționat, că nu poți produce nimic original, este imposibil că într-un colț al inimii tale să nu-mi dai dreptate. Undeva în ființa ta mai trebuie să fie o lumină. Ea este puntea mea către tine.

Informațiile nu au transformat niciodată pe nimeni. Dacă te miști pe teritoriul psihologiei probabil că știi câte ceva în plus despre mecanismele cognitive, emoționale sau senzorial-perceptive. Însă aceste informații nu sunt decât o coajă. Dedesubtul ei tu ai rămas același. E suficient ca cineva să zgârie această coajă pentru ca cel care ești de fapt să răbufnească la suprafață. Dacă se întâmplă să

întâlnești un astfel de om, sfatul meu este să-ți fii recunoscător. El te trezește la realitate. Premiile, aplauzele și recompensele sociale îți întrețin somnul.

În plus, când vei muri, ce vei lua cu tine? BMW-ul din fața blocului? Diploma de formator în psihoterapie de pe perete? Neuronii din craniul îngropat la 2 metri sub pământ? Nu-mi spune că nu te-ai gândit, deoarece te știu adult și adulții integrează viitorul în viețile lor. Nu vei lua cu tine nimic din ceea ce ai. Tot ce ai acumulat va rămâne aici, pe pământ sau sub el. Chiar dacă ești un adept al teoriei reîncarnării, când vei reveni va trebui să o iei de la zero, ca și cum n-ai fi învățat nimic. Și atunci, cine este cel care vine sau pleacă? **Cine ești tu?** Scrie în vreuna din cărțile tale?

Cunoașterea realizată prin intermediari nu durează. Și nici nu poți avea încredere mare în ea. În fond, este asemenea unui mesager. Poate a uitat ceva, poate a adăugat ceva de la el, poate a înțeles greșit sau, mai grav, vrea să te păcălească. Nu poți să știi. Există însă ceva de care nu te poți îndoii. Aceasta este experiența pe care o poți privi ca pe o binecuvântare sau ca pe o pedeapsă. Când este o pedeapsă, te consideri victima a ceea ce ți se întâmplă. Îți respingi experiența și refuzi să-ți asumi responsabilitatea pentru ea. Când este o binecuvântare, o accepți și o folosești pentru a învăța. Dacă ești priceput poți să înțelegi și chiar să transcenzi ceea ce experimentezi. Experiența pe care o asimilezi te transformă,

dacă asimilarea este completă. Dacă experiența este doar intelectuală, asimilarea se produce la un nivel foarte superficial. Este ca și cum ai construi un castel de nisip pe malul mării. Arată grozav dar primul val mai neprietenos îl va mătura.

E posibil să nu înveți nimic, sau foarte puțin, din experiențele cu care te confrunți. În ființa ta va rămâne un gol, pe care îl vei umple cu informații. Alții îl umplu cu alcool sau mâncare. De gustibus non disputandum. Până la urmă nu contează substitutele pe care ți le oferi pentru iluzia de a te simți împlinit. Ele atrag după sine suferința, tot așa cum o bucătărie neîngrijită atrage gândacii. În cazul în care încă n-ai aflat, mai ai puțină răbdare. În curând vei ști pe pielea ta.

Atașamentul pentru informații mai are o hibă, foarte expresiv sugerată de o parabolă Zen. Cum poți turna ceai proaspăt într-o ceașcă plină cu ceai de acum o săptămână? Vechiul de care ești atașat nu poate fi înlocuit de nou. Ceașca trebuie golită. Abia după aceea poate fi umplută. Poți să nu renunți la ceea ce este vechi și depășit, dar merită? Nu te interesează un ceai proaspăt?

În psihoterapie, atașamentul pentru informații propagate de o școală te fac orb la informațiile valoroase puse în circulație de o școală rivală. Mecanismele de apărare inventariate de psihanaliști sunt fantasmagorii pentru unii cognitiști, meditațiile creative din experiențialism sunt bazaconii pentru psihanaliză ș.a.m.d. Deși abordările eclectice



capătă din ce în ce mai mult contur, atașamentele securizante pentru modalități fixe de a explica funcționarea psihicului nu par deloc a se estompa.

Nu voi încheia acest subcapitol fără a evidenția un alt efect al catastrofei pe care învățământul centrat pe informații l-a produs, îl produce și, din păcate, va continua să îl producă. Senzația mea este că învățământul superior distruge capacitatea de a iubi. Interesul uriaș pentru acumularea de cunoștințe împreună cu sistemul competițional de evaluare a performanței academice colaborează perfect pentru a anihila orice încercare de a căuta adevărul prin experiență personală și de a trăi unificat. Universitatea privilegiază capul și detestă inima. Cei care termină facultatea sunt atât de puțin disponibili pentru a iubi ceilalți oameni, animalele sau natura încât studiile superioare par mai degrabă o calamitate. Din acest punct de vedere poate n-ar fi rău dacă universitățile ar fi închise câteva zeci de ani. Când am început să mă joc de-a profesorul la Facultatea de Psihologie din București, am fost șocat să constat că studenții din anul III sau IV nu se cunoșteau nici măcar pe nume. (Între timp, situația s-a ameliorat!) Să nu uităm că absolvenții învățământului superior sunt liderii de mâine, adică cei care vor implementa în companiile sau firmele pe care le vor conduce nu doar ceea ce au învățat ci și ceea ce nu au învățat. Și dacă nu au învățat să funcționeze și prin centrul inimii, la ce ne putem aștepta?

Nu vreau să par prea dramatic, dar a trăi doar prin cap, oricât ar fi de strălucit, înseamnă a opta pentru o viață cu handicap. Sensibilitatea, bunăvoința, afecțiunea, altruismul, tandrețea fac parte din umanitate la fel de mult ca profesionalismul, disciplina, inteligența analitică, fermitatea, capacitatea de a lua decizii. Nu te poți rupe de aspecte ale ființei tale fără ca, mai devreme sau mai târziu, să nu plătești scump pentru asta. Este ca și cum ți-ai tăia urechea stângă, întrucât facultatea nu ți-a vorbit despre ea. Cu o singură ureche vei auzi mai greu plânsetul pădurilor defrișate sau tânguirea aerului poluat. Iar când le vei auzi, s-ar putea să fie prea târziu atât pentru tine cât și pentru copiii tai.

## **Detașarea**

Dacă atașamentul reprezintă o asemenea pacoste te poți întreba, pe bună dreptate, ce trebuie să faci pentru a deveni detașat. În acest caz, nu am vești prea bune pentru tine. Nu trebuie să faci ceva anume pentru a fi detașat. Detașarea nu poate fi practică așa cum exersezi la un instrument sau alergi zilnic pentru a câștiga olimpiada la maraton. A încerca să renunți la un obiect, o persoană sau un obicei nu te face un om detașat, ci un om atașat de polul opus. Cel care încearcă să renunțe la sexualitate se atașează de abstenență. Cel care se străduiește să nu mai respecte regulile se atașează de lipsa regulilor.

Cel care se forțează să uite pe cineva se atașează de altcineva.

Detașarea nu apare din acțiune. Așa cum simt eu, **detașarea apare din înțelegere.** Este ca și cum te-ai afla într-un apartament în care e întuneric. Degeaba te lupți cu întunericul. Poți încerca să-l lovești cu pumnul, să-l ameninți verbal, să-l reclami la Poliție. Poți chema ajutoare în această luptă, poți încerca să-i dai foc sau să-l stropești. Nu doar că nu vei câștiga ci îți vei irosi energia într-un fel pe care nu cred că dorești să-l califici. Întunericul dispare spontan când aprinzi lumina în apartament. În cazul atașamentului, lumina este înțelegerea. Sintagma „lumina cunoașterii” nu este întâmplătoare. Înțelegerea îți permite să dai drumul obiectelor sau persoanelor pe care le ții strâns. Când înțelegerea este profundă, actul de a da drumul nici măcar nu mai este deliberat. Nici măcar nu trebuie să-ți propui. Când înțelegi în totalitate pur și simplu renunți la strânsoare, fără să mai stai pe gânduri.

Sincronizarea înțelegerii cu spontaneitatea fac din detașare ceva absolut minunat. Cuvântul „detașare” nu este nemaipomenit, dar vocabularul nu oferă ceva mai bun. Adesea detașarea este echivalentă cu indiferența. Detașarea la care mă refer nu are nici o legătură cu indiferența. Detașarea spirituală nu înseamnă că nu gândești sau nu îți pasă. Mai degrabă, înseamnă că ești foarte prezent și implicat în ceea ce gândești sau simți, fiind simultan liber de a gândi sau simți altceva. Atașamentul te închide într-un pattern de a

gândi, a simți sau a acționa, detașarea te deschide către experiențe proaspete, necontaminate de trecut. Să nu înțelegi de aici că cel detașat sare de la o experiență la alta. Nu. El se mișcă de la o experiență la alta, fără să întârzie sau să se grăbească. Este ceva similar cu dansul. A fi detașat înseamnă a te mișca pe ritmul muzicii, cu mențiunea că muzica nu vine de undeva din afară ci emană din centrul ființei tale. Dacă îți amintești, am numit acest centru Sinele.

Prin urmare, a fi detașat înseamnă a fi conectat la Sine, pe când a fi atașat înseamnă a funcționa doar prin Eu, adică a fi ghidat, orientat sau împins de o structură aparent separată. Viața fundamentată pe această separare iluzorie se îndreaptă în mod necesar spre suferință. Suferința există și în celălalt caz, diferența este că aici este inutilă. Atașamentul produce suferința fără rost, detașarea integrează suferința și bucuria într-un întreg armonios.

În terapia pierderii, înțelegerea sensului dispariției unei persoane dragi îți restituie libertatea de a îndrăgi pe altcineva, adică de a te detașa de trecut, fără a-l uita, pentru a te avânta în prezent, unde se întâmplă să fie înghesuite toate comorile. De asemenea, înțelegerea faptului că suferința este a ta (asumarea **responsabilității** pentru ceea ce trăiești) și că celălalt este doar o parte a contextului, îți permite să-l eliberezi de povara culpabilizării sau resentimentelor. Cei care au acces la această înțelegere, după relații întrerupte brusc sau după multe conflicte, devin

spontan disponibili pentru noi povești de iubire. Poate că noile relații nu vor fi ideale, dar pentru mine, ca terapeut, deblocarea capacității de a investi și iubi o nouă persoană este un semn că viața emoțională și-a reluat cursul.

Renunțarea care nu vine din înțelegere ci din voință este distructivă deoarece te divizează. Este ca și cum mâna stângă s-ar întinde spontan spre cireșele dintr-un pom iar mâna dreaptă, care stă tot timpul la pândă, ar lovi-o cu un băț. Cât timp crezi că va dura acest spectacol demn de Eugen Ionescu?

Orice psiholog mai acătării știe că pulsiunea pe care o negi, la care „renunți”, se tensionează în inconștient, fiind necesar să izbucnească la un moment dat. Călugării care au renunțat la sexualitate fără a fi trecut complet prin ea au psihicul populat cu gânduri și imagini obscene. Aceste producții psihice sunt puse pe seama unor entități malefice, care au ceva cu bieții oameni. Femeile care se forțează să nu mănânce, pentru a arăta bine, se gândesc neîncetat la mâncare. Psihoterapeuții care se trudesă să nu se înfurie pe clienții lor îi omoară în vis. Soțiile care își dau silința să fie bune gospodine colecționează adresele restaurantelor din oraș. Copii care se ostenesă să-și facă temele stau cu urechile ciulite la tovarășii de joacă din fața blocului.

Psihologic vorbind, este imposibil să renunți la un comportament numai pentru că îți propui asta. Poți reprima o parte din tine, ale cărei nevoi erau satisfăcute prin respectivul comportament. Din acest punct de vedere, a

avea o voință uriașă este un dezastru. Reprimarea te va fragmenta iar fragmentul pe care nu-l mai recunoști îți va trimite constant o senzație de neîmplinire. Este ca și cum ai găsi lunar, în cutia poștală, factura de la Orange, tu având doar un sărman SIM Kamarad, și acela expirat.

Lucrul cel mai uimitor este că oamenii care se chinuie să renunțe la ceva, fără să înțeleagă, sunt venerați când, de fapt, ei au nevoie de compasiune și tratament. N-aș fi cinstit față de profesia mea dacă aș pretinde că astfel de oameni sunt exemple de sănătate psihică. Renunțarea lipsită de înțelegere nu are nimic spiritual sau elevat. Detașarea lipsită de conștientizare este sinistră. Dacă îi vei privi atent pe acești oameni nu vei observa pe chipul lor toleranța, seninătatea sau bucuria ci învrăbită, violența și ura pentru cei care își permit ceea ce ei își refuză.

Dacă mie îmi place nectarul de morcovi nu te voi sili și pe tine să-l bei și nu te voi condamna dacă preferi berea. Alegerea este a ta iar eu o respect, de ce să o judec și să te oblig sau să te manipulez pentru a renunța la ea? În fond, dacă Dumnezeu n-a fost de acord, berea n-ar fi fost inventată. Cine sunt eu să spun că berea e rea iar nectarul de morcovi e bun? Și, mai presus de toate, de ce să mă doară sau să mă simt jignit de alegerea ta? Nu văd nici un motiv să ne certăm sau să demonstrăm cine este superior. Pot să-ți împărtășesc experiența mea, să-ți ofer un pahar de nectar, să-ți spun de unde îl poți cumpăra. Este absurd

însă să-ți torn pe gât sau să intervin la Guvern, pentru a interzice berea.

Împărtășirea vine din iubire, constrângerea sau condamnarea vin din ostilitate. Dacă nu-mi pasă de nevoile tale actuale, dacă sunt incapabil să-ți percep nivelul de evoluție voi încerca să te convertesc prin forță la băutura, valorile sau religia mea și, dacă nu voi reuși, mă voi mulțumi să te condamn și să te resping. Cu cât te înțeleg mai puțin, cu atât te condamn mai vehement. Intensitatea respingerii este o funcție a nivelului de ignoranță. Oamenii conectați la înțelepciunea propriului Sine au o înțelegere vastă a mecanismelor psihologice și spirituale. Ei nu condamnă pe nimeni, ba uneori întorc și obrazul celălalt.

Dacă privești puțin cum se tratează religiile între ele nu poți să nu fii izbit de asemănarea cu politica. Confesiunile religioase sunt un fel de partide politice. Un musulman care trece la creștinism este considerat trădător. Un creștin care devine budist este un mare păcătos, pentru creștini. Dar un budist care devine creștin este un om deosebit de inteligent.

O anecdotă:

O tânără foarte drăguță din Irlanda de Nord, crescută în cel mai sever spirit catolic, pleacă în Anglia. După câțiva ani se întoarce pentru a-și vizita mama. Coboară dintr-un Rolls Royce, îmbrăcată în haine foarte scumpe. Mama este extraordinar de mirată și normal, o

întreabă cum a reușit să atingă un asemenea nivel de trai.

După un moment de ezitare, fata se decide să-i spună adevărul: „Mama, trebuie să-ți spun că am devenit prostituată.” A fost suficient să fie rostit acest cuvânt ca mama să leșine. După ce își revine, o întreabă: „Cum ai putut să faci una ca asta? Cum ai putut să devii protestantă?”

Încă mai există oameni insuficient de maturi pentru a înțelege că semenii lor se află pe nivele foarte diferite de evoluție spirituală și că au nevoie de versiuni ale Divinului în acord cu acele niveluri. Iisus, Buddha, Krishna, Mahomed, Moise au fiecare frumusețea și limitele lui. Ei nu pot fi comparați deoarece se adresează unor nevoi diferite. Unii au nevoie de vitamina A, alții de vitaminele B, C, D sau E. Vitamina C nu e mai bună decât vitamina A! Ambele sunt necesare funcționării armonioase a organismului. Dacă ești în deficit de C pentru tine cele mai bune sunt citricele, ardeii roșii sau gogoșarii, dacă ai nevoie de complexul de vitamine B îți recomand cura de căpșune. Poate căpșunile îți apar mai senzuale decât ardeii. Acesta nu e un motiv de a le respinge, dacă ai nevoie de ele. Împreună fructele și legumele alcătuiesc o grădină uluitoare. Nimeni nu e mai frumos, mai bun sau superior celuilalt.

Ceva asemănător se întâmplă cu căile de abordare a Divinului. Oamenii sunt foarte diferiți, de aceea căile sunt foarte diferite. Nici măcar doua amprente nu seamănă, de ce ar fi identice modalitățile de elevare și extensie a



conștiinței? Râurile au trasee foarte diferite însă, până la urmă, toate ajung să se verse în mare sau în ocean. De ce n-ar fi și oamenii asemenea unor râuri? Ei curg prin albiile propriilor lor destine, se mișcă în conformitate cu nevoile și scopurile lor. Pentru a le înțelege nevoile trebuie să le cunoști iar ca să le cunoști trebuie să te apropii fără teamă de ele. Nu poți cunoaște nimic de la depărtare. Și dacă ai nevoie de condamnare pentru a menține distanța, aceasta arată un singur lucru: ești **mort de frică!**

În relația profesională, terapeutul paralizat de frică nu se va apropia de clientul său pentru a-i cunoaște nevoile și a căuta împreună cu el moduri potrivite de a le satisface. Aceasta este o formă pervertită de detașare, o neutralitate seacă din care nu poate crește nimic. Acest terapeut este prins în problematici psihologice pe care le simte gata să se activeze în contact cu realitatea clientului. Distanța este pentru el salvatoare în sensul că nu-l adâncește în plasa dificultăților sale lăuntrice. La celalalt pol, terapeutul care se implică fără discernământ este prizonierul altor atașamente, cum ar fi nevoile infantile de a controla sau a agresa. Este terapeutul care îi spune clientului, nu neapărat direct, pe cine să-și verse nervii sau cui să-și ofere afecțiunea. În cazuri mai grave, își vizitează clienții acasă sau îi roagă să mai treacă pe la cabinet. Undeva pe la mijloc, niciodată fixă, se află detașarea celui care îi pasă de persoana din fața sa, fără a se identifica cu nevoile, dorințele sau fricile ei.

Detașarea în sens spiritual este terapeutică, deoarece înseamnă să fii aproape de celălalt, să îl ajuți fără să îți pierzi echilibrul și să nu-l ții legat de tine, adică să-i dai voie să plece oricând dorește.

În orice altă relație detașarea funcționează la fel. Un părinte, un profesor, un maestru spiritual își acceptă partenerul de contact la nivelul la care se află și, fără a se pune în pericol, îi ajută să învețe ceea ce nu știu încă. Dacă elevul, discipolul sau copilul vor să bea de la un alt izvor, caută să-i înțeleagă alegerea. În cazul special al relației părinte-copil, nu va sprijini alegerea dacă aceasta nu se află în limitele puterii de discernământ a copilului. Un părinte care lasă chibriturile la îndemâna unui copil de 3 ani nu este detașat ci iresponsabil. Dar un părinte care nu acceptă că fiul sau fiica sa să refuze un fel de mâncare nu este responsabil ci nevrotic.

A renunța la ceva, indiferent ce, fără a înțelege, creează o sciziune în tine. O parte a minții, mai puternică, obligă o altă parte a minții să se supună. O vreme lucrurile vor merge bine, până când partea mai slabă strânge suficientă energie pentru a se revolta. Este ca atunci când o țară este invadată de o alta. Cei care au fost ocupați vor începe să se pregătească în secret și îi vor sabota constant pe cotropitori. Psihicul omului nu funcționează altfel. Acea parte a minții căreia îi este interzisă exprimarea găsește modalități deghezate pentru a-și satisface nevoile sau așteaptă un moment prielnic pentru a lupta în câmp deschis. Ai

întâlnit fumători care nici nu mai știu de câte ori au promis că renunță? Ai auzit de alcoolici care au jurat că nu se mai ating de băutură? Acești oameni sunt foarte autentici în promisiunile lor. Problema este că o altă parte a minții lor nu aprobă această decizie și acționează împotriva ei. Aceasta este scindarea, adică a avea un fel de minte dublă, două centre de putere din care izvorăsc gânduri, intenții și acțiuni opuse.

Și ce se poate face? Întrebare legitimă. Dacă este inutil să încerci să anulezi unul din cele două centre, ce speranțe mai sunt? Soluția la această problemă nu ține de voință, ci de inteligență. Cauți să cunoști îndeaproape cele două aspecte ale ființei tale implicate în acest război. Examinează-le cu atenție, identifică-ți nevoile, așteptările, temerile. S-ar putea să nu le găsești atât de antagonice. S-ar putea să constati uimit că se pot accepta reciproc. Nu e exclus ca în acest climat de acceptare reciprocă să descoperi un țel comun, care să le unifice energiile. Cine știe?

Conștientizarea face minuni. Fiind în contact mai intim cu frustrările și pretențiile tale poți descoperi că unele nici măcar nu-ți aparțin. Este ca și cum ai înțelege că porți povara altcuiva. Poate ai „împrumutat” nevoia de performanță de la tatăl tău, care nu a reușit la facultate. Poate ai preluat autoindulgența de la sora ta mai mare. Poate că anxietatea generalizată ți-a transmis-o mama ta. După ce aprinzi mai multe lumini în subteranele ființei tale poți începe să faci ordine. Fiind conștient,

vei realiza instantaneu ce trebuie păstrat și ce reprezintă un gunoi.

Renunțarea care vine din înțelegere este naturală. În clipa în care devii perfect conștient unele lucruri pur și simplu încetează. Acesta este și criteriul. Dacă nu renunți spontan la gândurile sau activitățile care te fac să suferi, înseamnă că procesul conștientizării nu s-a finalizat. După unul-două grupuri de dezvoltare, studenții întreabă: „Acum sunt conștient. De ce nu se schimbă nimic în viața mea?” Mai întâi, pentru orice schimbare e nevoie de timp. Trebuie să ai puțină răbdare. În al doilea rând, și cel mai important, e posibil să fi aprins doar o lumânărică, când tu ai nevoie de câteva lămpi fluorescente. Absolut nimic nu continuă dacă nu există beneficii. Află ce avantaje îți furnizează comportamentul la care vrei să renunți. Află, de pildă, de ce îți urăști în continuare părintele pe care pretinzi că l-ai înțeles. Află de ce nu-l poți ierta, chiar dacă realizezi natura inconștientă a acțiunilor sale. E posibil să ai nevoie de o țintă pe care să-ți reverși propria agresivitate nerecunoscută? E posibil să te temi de intimitatea pe care ar putea să o determine noua ta relație cu el? Conții oare, dar nu-ți dai seama, ostilitatea mamei tale pentru el? Extinde conștientizarea cât poți de mult. Când înțelegerea ta va fi cristalină, furia se va evapora, deoarece furia are nevoie de temelii inconștiente pe care să se sprijine. Ura există în corelație cu nivelul tău de inconștiență. Când luminile se aprind, întunericul dispare ca prin farmec. Când

conștientizarea înfloarește, ura sau orice altă emoție negativă se dizolvă. Nu e nevoie să deliberezi sau să te angajezi în fața cine știe cărei autorități morale. Renunți spontan să mai întreții aceste sentimente. Și pentru că natura nu suportă vidul, prin ființa ta încep să curgă, la fel de neintenționat, afecțiunea, bunăvoința sau simpatia. Nu trebuie să-ți propui, pur și simplu te trezești fiind mai cald și mai iubitor.

Ca o notă de subsol, menționez, în acest context, că orice gând, trăire sau acțiune pozitivă, pe care le cultivi fără să le simți au un „ceva” pe care cei atenți îl sesizează, fără să-l poată demonstra. Este un fel de radiație a minții divizate, o perturbare subtilă ce apare din incongruența dintre ceea ce spui și ceea ce gândești sau dintre ceea ce ai vrea să faci și ceea ce faci de fapt. Deși, în anumite situații și pe termen scurt, aceste incongruențe sunt salvatoare, pe termen lung incongruența întreținută adâncește falia dintre subsistemele minții.

Culturile Orientului Îndepărtat și Zenul, în mod special, apreciază enorm spontaneitatea unei minți nedivizate. Când încerci să fii natural nu reușești decât să fii afectat pe când a fi natural pur și simplu are o frumusețe aparte. Copiii manifestă această naturalețe câtă vreme mintea lor nu a fost divizată de injoncțiunile, normele și valorile parentale, care le spun ce trebuie să facă, să simtă sau să gândească.

Cei care, în procesul sinuos al dezvoltării, își recuperează diferitele aspecte,

laturi sau părți ale ființei, unificându-se, se apropie de starea de integritate pe care o aveau când erau copii, cu diferența că mintea lor acum nu mai este goală. Iisus are și el în vedere această stare de unitate a conștiinței care spune: „Căci cine nu va fi asemenea unui copil, cu nici un chip nu va intra în Împărăția Cerurilor.”

Acțiunea născută din conștientizare este în mod natural virtuoasă, nu pentru că este conform normelor etice în vigoare (poate fi chiar contrară lor!) ci pentru că este în acord cu armonia întregului. Virtutea practică din frică sau lăcomie (pentru recompensă) nu este deloc virtute. Ea conservă societatea dar nu transformă oamenii. Bunătatea sau onestitatea bazate pe teama de pedeapsă și dorința de răsplată nu îi fac pe oameni mai evoluți ci le întrețin iluzia că sunt evoluți. Ele nu sunt consecințe naturale ale unui cuprinzător proces de înălțare a conștiinței ci expresia, la fel de reușită, a proceselor de condiționare inițiate în copilărie.

A condiționa un om din punct de vedere moral este ca și cum ai introduce un program în computer, program ce va fi rulat la nesfârșit. Există o diferență: computerul nu poate respinge programul pe când omul se poate decondiționa, adică poate, gradat, să discearnă singur între ce este bine și ce este rău. Aparent curios, există structuri și instituții sociale care se împotrivesc atingerii acestui nivel de discernământ. Ele predau, alimentează sau gratifică mecanicitatea cumva ca în filmul

Matrix: dacă cineva nu te face atent, nu poți să-ți dai seama, întrucât ai fost deja programat.

Detașarea desăvârșită, venită dintr-o înțelegere absolută este, pentru cei mai mulți dintre noi, un ideal. Deși învățăturile spirituale autentice ne îndeamnă să nu ne atașăm de nimic din această lume, deoarece nimic nu durează, noi continuăm să ne atașăm. Nu doar de obiectele pe care le posedăm, ci și rolurile pe care le jucăm sau identitățile pe care ni le asumăm, la un moment dat, ne vor fi retrase. Știm asta. Face însă parte din îndelungata aventură a trezirii la natura noastră spirituală. Să ne atașăm pentru a învăța să dăm drumul. Să ne agățăm de ceva pentru a-l lăsa liber, să strângem în brațe pentru a elibera.

Nu putem trăi fără atașamente dar putem realiza când ele au devenit, din brațe care ne susțin, ancore care ne împiedică să plecăm în larg. În special în aceste cazuri conștientizarea este necesară, pentru a renunța fără mânie sau teamă la legături care limitează libertatea în loc să o stimuleze. Dar renunțarea nu are capăt. Renunți spontan la un atașament pentru a te descoperi prins într-un altul. Expiri pentru a deschide drumul unei noi inspirații. A fi atașat și a fi detașat sunt, de asemenea, aspecte ale respirației ființei tale. Prin ele, tu te naști și mori pentru a renaște, într-un proces fără început și sfârșit, pătruns și ordonat de o inteligență nemărginită.

## BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Avalon A. (1974), *The Serpent Power*, Madras: Ganesh

Bennett-Goleman T. (2002), *Alchimia emoțională*, Editura Curtea Veche, București.

Bohm D. (1980), *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge and Kegan Paul, London

Chopra D. (1995), *The Way of the Wizard*, Harmony Books

Feurstein G. (1998), *Tantra -The Path of Ecstasy*, Shambhala Publications, Boston

Ferrini P. (2000-2002), *Reflecții ale Minții Christice*, 3 volume, Editura For You, București

Nagarjuna (2003), *Tratat despre calea de mijloc*, Editura Herald, București

Osborne J. (2003), *Ramana Maharshi*, Editura Herald, București

Osho, (1997-2002), *Yoga Sutras*, 7 volume, Editura Ram, București

Osho (1997-1998), *Vijnana Bhairava Tantra*, 5 volume, Editura Ram, București

Watts A. (1958), *The Way of Zen*, Thames and Hudson, London

Watts A. (1974), *Cloud-Hidden, Whereabouts Unknown*, Vintage Books, New York